№21 (419) октябрь 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Любовь даёт шанс прожить дольше

СТР. 8

16+

Ищем причину

Очень низкая температура

Пониженной принято считать такую температуру, когда отметка термометра равна числу 35,5°С или ниже 35,5°С. Причин для этого немало.

1 Если у человека уже есть хроническое заболевание, низкая температура сигнализирует о его обострении. Ни в коем случае нельзя медлить. Нужно срочно обращаться за медицинской помощью.

2 При снижении функции щитовидной железы также понижается температура. Это заболевание называется гипотиреоз.

3 Температура тела снижается при заболеваниях надпочечников. Попробуйте избежать такой ситуации, выпивая больше жидкости, особенно в жаркий летний период. А если все лето есть дыни и арбузы, можно не только очистить свой организм, но и оздоровить его.

4 Недостаточно просто пить лекарства, да еще в большом количестве и без разбора, — организм на это может ответить в том числе и понижением температуры тела.

5 Простуда, грипп и усталость часто вызывают понижение температуры. Этим страдают люди, у которых сидячая работа. Тут совет один: чаще вставайте и разминайтесь, выполняйте несложные упражнения для спины, ног, шеи и рук. Находите минутку-другую для чашечки чая или кофе с шоколадкой. Не терзайте себя мыслями о лишних калориях, пусть они не беспокоят вас до конца рабочего дня.

6 Пониженная температура тела может сопровождать беременную женщину. Ее могут беспокоить не только низкая температура тела, но и головная боль, ощущение холода в ногах, отсутствие аппетита и тошнота. Хотя это и не болезнь, но температуру нужно подкорректировать, иначе можно упасть в обморок. Ну а для некоторых людей температура 35°С является нормой.

Ёшкин кот!

Новой редкой болезнью стал синдром спящей красавицы. Сейчас этим страдают около тысячи человек, причем 70% больных — мужчины. 15-летняя школьница из Англии Стэйси Комерфорд после 2 месяцев сна наконец-то проснулась. Она проспала 9 экзаменов и собственный день рождения. Только после постановки диагноза школьные учителя перестали считать девочку злостной прогульщицей. Врачи института неврологических расстройств удивлены длительностью сна Стэйси: страдающие синдромом спящей красавицы спят по 20 часов за раз, но не два месяца! Болезнь по-прежнему остается неизученной и потому неизлечимой.

Кое-что новенькое

...ПОКА НИКТО НЕ МЕШАЕТ

Как долго без вреда для здоровья можно сидеть в туалете?

Ученые поставили эксперимент. Испытуемые должны были в течение многих месяцев читать книги при посещении туалета. В среднем они тратили на это полчаса в день, пока «никто не мешает». Через 8 месяцев у каждого второго обнаружен геморрой. Эксперимент остановили, чтобы не навредить здоровью остальных его участников.

АСПИРИН РАКУ НЕ НРАВИТСЯ

Аспирин вовсе не волшебная таблетка, которая излечивает от рака, а лишь предотвращает его появление.

Недавно группа медиков после ряда исследований выяснила, что прием одной таблетки аспирина в день людьми среднего возраста на протяжении 3 лет снижает риск заболеть раком на четверть. А в течение 5 лет — на 37%. Особенно это касается рака прямой кишки. Но и другим формам рака аспирин не нравится. Аспирин вовсе не волшебная таблетка, которая излечивает от рака, а лишь предотвращает его появление.

P.S. Регулярный прием аспирина может вызвать внутренние кровотечения желудочно-кишечного тракта, поэтому без консультации с врачом его не принимайте.

МАЛО ДВИГАЕШЬСЯ — МЕНЬШЕ ЖИВЁШЬ

Из-за сидячего образа жизни умирает столько же человек, что и от болезней, вызванных курением.

Практически каждый третий житель Земли страдает от нехватки движения. Последствие — 5,3 миллиона смертей в год! Взрослый человек каждую неделю должен тратить хотя бы два с половиной часа на различные физические нагрузки. Но даже этого большинство не делает! Врачи вовсе не призывают всех бегать по утрам, но можно кому-то записаться в бассейн, кому-то просто купить велотренажер или беговую дорожку.

Прикинь на себя *Не упусти время*

О чём сигналит организм?

*** Налет на языке.** Белый налет на языке — спутник тех, кто голодает или простужен. Если к этому прибавляется покраснение краев языка, то весьма вероятен гастрит. Если к тому же припухли губы и сухая кожа, организму не хватает железа.

*** Запах изо рта** может свидетельствовать о сахарном диабете, заболеваниях печени или почек (аммиачный запах), хроническом бронхите, заражении паразитами (лямблии, хламидии, аскариды), желудочно-кишечных расстройствах.

*** Сухость во рту** появляется, как правило, из-за стрессов, нехватки витамина B_2, воспаления слюнных желез.

*** Сухая кожа.** Нередко чешуйки на коже сигнализируют о нехватке витамина А. Если шелушение сопровождается сильным зудом, то надо обследоваться у дерматолога на наличие грибковых заболеваний.

*** Пятна на коже.** Если даже от слабого нажатия на коже возникают синеватые пятна, есть проблемы со свертываемостью крови или с работой печени.

*** Повышенная потливость.** Обследуйте щитовидную железу, сделайте анализ на уровень глюкозы в крови (ночные приливы — признак резких скачков сахара при диабете). Также сильное потение ночью говорит о нервном истощении. Неплохо бы проконтролировать артериальное давление, сделать электрокардиограмму.

*** Бороздки на ногтях.** Поперечные полосы на ногтях свидетельствуют об авитаминозе или тяжелом хроническом стрессе. Продольные бороздки — почти всегда признак плохого пищеварения. Если бороздки сохраняются долгое время, обязательно обследуйте поджелудочную железу.

*** Больные глаза.** Если белки глаз (склеры) покраснели, измерьте давление — скорее всего, оно повышено. Желтизна говорит о высоком содержании билирубина в печени и нарушении ее ферментативной функции.

*** Синяки и темные круги под глазами** чаще бывают от усталости и недосыпания. Также врачи рекомендуют проверить сердце.

*** Прыщи и угри.** Если на щеках появились гнойники с белыми головками — это говорит о проблемах с кишечником. Высыпания красных угрей на висках — сигнал болезни печени и желчного пузыря, которые непременно надо почистить. При угрях на лбу и волосистой части головы надо проверить желудок. Красные угри на подбородке говорят о нарушении в выработке половых гормонов или воспалении мочеполовой системы.

*** Отеки.** Утром кольцо не налезает на палец, а разношенные туфли жмут? Причиной мог стать ужин — соленые продукты, алкоголь, углеводы, консервированные и копченые продукты задерживают воду в организме. Почечные отеки появляются на лице с утра, а к вечеру спадают. Они бледные, рыхлые, сохраняют след от нажатия. Сердечные отеки появляются ближе к вечеру в области живота, поясницы и половых органов. Они сопровождаются одышкой, синюшностью губ, пальцев стоп и кистей.

В. Г. Рыжкова,
терапевт,
врач I категории

Умные мысли

■ СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ВРЕМЯ, В КОТОРОЕ ПРОСЫПАЕШЬСЯ И ВЫСЫПАЕШЬСЯ, СОВПАДАЕТ.

■ УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ЗЕМЛЯ НЕ КРУГЛАЯ, А ЧЕРНАЯ И НА ЗУБАХ СКРИПИТ.

■ САМЫМИ ЗАХВАТЫВАЮЩИМИ В ТЕАТРЕ ЖИЗНИ ВСЕГДА БЫВАЮТ СЕМЕЙНЫЕ СЦЕНЫ.

■ ЧЕМ БОЛЬШЕ КАНАЛОВ ТВ, ТЕМ БОЛЬШЕ НЕЧЕГО СМОТРЕТЬ.

Знаете ли вы, что...

За один день человек совершает около 23000 вдохов и выдохов. Но, оказывается, многие дышат неправильно, что приводит к отеку бронхов, астме, провоцируя спазмы, приступы удушья. Чтобы проверить, правильно ли вы дышите, успокойтесь и сделайте обычный вдох, задержите дыхание и следите по часам, сколько сможете не дышать без излишних усилий. Абсолютно здоровый человек может не делать перерыв между вдохами дольше 40 секунд, относительно здоровые люди способны выдержать 20-40 секунд, больные — 10-20.

Жуткая история

Врач сказал: «Надо терпеть!» И девушки терпели...

Две жительницы украинского города Черкассы, которые дружили со школы, под нож пластического хирурга тоже легли вместе.

Обе были недовольны формой своих ушей и решили ее подкорректировать. Однако операция закончилась печально. После хирургического вмешательства уши пациенток начали сильно болеть. «Уши жгло так, как будто к ним приложили утюг, — вспоминала одна из пострадавших. — Но врач сказал, что даже маленькие дети терпят». Украинки мужественно терпели до тех пор, пока уши не стали чернеть, а впоследствии они и вовсе отвалились. Врачи забеспокоились и положили обеих пациенток в больницу, но попросили молчать о случившемся. В палате подруги провели около девяти месяцев, перенесли больше десяти операций под общим наркозом. Теперь медики разводят руками и говорят, что отвалившиеся уши восстановить невозможно. Уже известно, что вместо анестезии пациенткам ввели токсичную жидкость. Против хирурга, проводившего операцию, готовятся возбудить уголовное дело. Ему грозит лишение свободы до 5 лет и запрет на медицинскую деятельность.

Куда они летят

Журавли уносят лето

В стаю иногда собираются тысячи птиц.

Осенью, когда молодые журавли научатся летать, одиноко живущие семьи ищут себе компанию для полетов. В стаю иногда собираются тысячи птиц. И все набираются сил для главного перелета. И однажды, поздней осенью, покидают родные места. Летят журавли неутомимо днем и ночью все дальше и дальше от нас, унося теплые благодатные осенние деньки.

Зимуют наши журавли в Африке. Больше всего их собирается в Судане на Ниле и его притоках, на открытых местах. Кормятся ранним утром. Вред людям от них небольшой. А днем птицы чистят оперение и много летают. От хищников их спасают осторожность и крылья. Весной с попутным южным ветром журавли быстро и без труда долетают до желанных мест, где гнездятся. Тут они выбирают глухие болота и не терпят никого рядом.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

У невралгии непростой характер

ЭТА БОЛЕЗНЬ ИСКУСНО МАСКИРУЕТСЯ ПОД ПОЧЕЧНУЮ КОЛИКУ, СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП, ОСТЕОХОНДРОЗ, ГАСТРИТ — В ЭТОМ-ТО ЕЕ КОВАРСТВО.

Невралгией называют приступообразную острую, ноющую, жгучую или тупую боль по ходу нерва и его ветвей, возникающую периодически. Невралгию вызывают заболевания нерва, нервных сплетений или процессы, которые развиваются в близлежащих органах и тканях. Наиболее частые причины:

* грипп или другие вирусные болезни;
* нарушения обмена веществ, подагра;
* алкогольное или токсическое отравление;
* травмы;
* переохлаждение.

Приступы боли сопровождаются побледнением или покраснением кожи, потоотделением, подергиванием мышц. Бывает несколько типов невралгии затылочного, тройничного, седалищного, межреберного нервов, плечевого нервного сплетения.

При невралгии зеленых листьев комнатной герани положите на льняную ткань, прибинтуйте к больному месту, сверху обмотайте теплым платком и держите 2 часа.

*** При невралгии затылочного нерва** боль распространяется от шеи к затылку и далее до висков и области глаз. Проявляется при повороте головы, а вызывается чаще всего остеохондрозом или переохлаждением.

*** При невралгии тройничного нерва** боль стреляет в области щек, крыльев носа, в десны. Она возникает спонтанно при жевании, разговоре, прикосновении к лицу. Ее причины — воспаление пазух носа, десен, болезни зубов, травмы, а провокаторы — яркий солнечный свет, громкие звуки, холодная или горячая пища, чистка зубов и даже легкое дуновение ветра.

*** При межреберной невралгии** появляется острая боль по ходу межреберного нерва, усиливающаяся при движениях, поворотах туловища, при вдохе. Из-за острой боли невозможно вдохнуть полной грудью, кашлянуть или чихнуть. Вызвать межреберную невралгию может переохлаждение, сильный стресс, резкое движение, длительная неудобная поза, физическая нагрузка, воспалительные заболевания, сильный кашель, травма ребер, патология грудного отдела позвоночника.

*** При невралгии седалищного нерва (ишиасе)** боли приступообразные, жгучего или стреляющего характера. Они возникают в области поясницы, а затем распространяются по ходу нерва на область ягодицы, заднюю поверхность бедра, голени и наружную поверхность стопы. Одновременно может нарушаться чувствительность по ходу нерва: онемение и чувство «ползания мурашек» по телу, чаще всего на ограниченных участках голени и стопы. Приступ невралгии седалищного нерва может спровоцировать физическое или эмоциональное напряжение, переохлаждение, любые резкие движения, например кашель, чихание, смех. При приступах невралгии надо обязательно обратиться к врачу и установить причину, чтобы лечить орган, влияющий на нервные окончания. Кстати, надо также исключить опухолевые образования, которые тоже могут провоцировать невралгию.

Рецепты народной медицины

* 1 ст. ложку листьев мяты перечной залейте 1 стаканом кипятка, варите 10 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана утром и на ночь.

*** При невралгии тройничного нерва** натрите на терке красную свеклу, аккуратно заверните в марлю или тонкую ткань и положите тампон в ухо, следя за тем, чтобы из свеклы не бежал сок. Можно просто закапать в ухо несколько капель сока свеклы.

* Втирайте в кожу по ходу нерва свежеприготовленный сок редьки.

* 4 ст. ложки соцветий ромашки аптечной залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Помогает при неврозах и судорогах, невралгии тройничного нерва как успокаивающее и противосудорожное средство.

*** При невралгии седалищного нерва** на больные места прикладывайте листья хрена, а также не реже раза в неделю посещайте сауну.

* Снять боль помогает ванна на ночь. Для этого 4 ст. ложки шалфея залейте 1 стаканом теплой воды, через час настой вылейте в ванну с водой (37°С), добавьте 4 ст. ложки морской соли и полежите в этой воде 5-10 минут. Курс лечения — 10 ванн.

А. Г. Рогожин, невролог, врач высшей категории

На приёме у терапевта

У НАС НА РАБОТЕ МНОГИЕ ЧИХАЮТ И КАШЛЯЮТ. КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

На работе многие чихают и кашляют. Я пыталась защитить себя, надевала маску, но все же заболела. Вечером почувствовала першение в горле и небольшую заложенность носа. Выпила горячего чая с медом и столовой ложкой коньяка, попарила ноги и легла. Но утром проснулась совсем расклеившейся. Почему не помогли проверенные временем народные методы борьбы с простудой?

А. Ильинская, Самара

От горячего чая с медом простуда исчезает крайне редко. Выздороветь самостоятельно могут только очень крепкие и закаленные люди с сильной иммунной системой. А остальные на следующий день уже больны. Поэтому главное в борьбе с простудой и гриппом — как можно раньше начать лечение современными препаратами. Дома должны быть в запасе лекарства для раннего лечения простуды и гриппа типа «Анаферона», «Оциллококцинума», «Лавомакса» или отечественный препарат «Виферон» в виде свечей для ректального применения. Он имеет минимум осложнений и противопоказаний. Его разрешают давать даже детям с первых дней жизни. Применять «Виферон» нужно всего 2 раза в день, по одной свече (в ней 500 000 МЕ препарата). Если начать лечение в первые часы заболевания, простуда быстро отступает. Важно лишь соблюдать схемы приема лекарств и находиться в тепле, без сквозняков. Даже если вы купили лекарство не в первый день заболевания, его стоит принимать. Простуда будет протекать легче, а риск осложнений минимальный. А в дополнение к противовирусным лекарствам можно полоскать горло настоями трав, делать ингаляции, пить теплый чай с медом и малиной.

МОЯ МАМА ЛЮБИТ ЛЕЖАТЬ В БОЛЬНИЦАХ

Чуть что не так со здоровьем — требует госпитализации...

Анна, Литва

Больницы — это рассадник инфекции. Оказавшись в замкнутом больничном пространстве среди ослабленных людей, обитающие на коже, во рту, в кишечнике микроорганизмы, которые в обычных условиях не опасны, обретают особые, госпитальные свойства. Они не боятся ни антибиотиков, ни дезинфицирующих веществ. В наших больницах вольготно живется золотистому стафилококку, клебсиелле, синегнойной палочке и новому, очень агрессиваному микробу, вызывающему пневмонию и сепсис. Так что без серьезного повода лучше в больницу не попадать. А попав, стараться как можно быстрее из нее выписаться.

М. И. Кашин, терапевт, врач первой категории

Проверено на себе

Я забыла о контрактуре Дюпюитрена

Два года я безрезультатно лечилась от контрактуры Дюпюитрена, пока в 2001 году не попала к врачу Изабелле Георгиевне Чувашовой. Она рассказала мне о рецепте, который действительно может помочь. Считаю, что его должны знать все, кто страдает этим недугом. Для приготовления лечебной микстуры понадобится 75 мл дистиллированной воды, флакон 50%-ного димексида, по 4 ампулы анальгина и 2%-ного новокаина, а также 1 тюбик гидрокортизона. Все компоненты нужно смешать до однородного состояния и с этой болтушкой через сутки ставить на больную кисть компресс на 1,5-2 часа. После того как снимете компресс, нельзя мыть руки водой 12 часов, а с мылом — 24. Я эту микстуру делала в пол-литровой банке, смачивала в ней хлопчатобумажную салфетку, отжимала и обматывала ею руку. Заворачивала в целлофан и утепляла на 2 часа. Я сделала 20 таких процедур. У меня выровнялись пальцы, перестала болеть рука, и я забыла о контрактуре. Спасибо Изабелле Георгиевне! Дай Бог ей не болеть и прожить еще много лет, того же желаю и всем читателям «Айболита»!

И. Б. Биджиева, Омск

По утрам разрабатываю пальцы до боли...

Пишу о том, как справляюсь с контрактурой Дюпюитрена. Мне уже 83 года, пальцы нормально сгибаются. Все потому, что после 60 лет каждое утро разрабатываю их до боли, сгибая и разгибая до тех пор, пока не станут теплыми. Я инвалид II группы Великой Отечественной войны, но не люблю ходить к докторам. Иду только тогда, когда очень прижмет. Кроме того, перенес два ранения и летучий ревматизм ног. Вот и стараюсь поддерживать себя: каждое утро, еще лежа в постели, выполняю зарядку, разработанную для себя.

М. С. Ихсанов, Владикавказ

Лечимся соломой

СОЛОМА ОВСА С ПОТОМ ВЫГОНИТ ЖАР, ПОМОЖЕТ БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ И ВЫВЕДЕТ КАМНИ ИЗ ПОЧЕК.

*** При остеомиелите** больные места обкладывайте отваренной (напаренной) овсяной соломой.

*** При ишиасе, невритах** делайте ванны из отвара овсяной соломы: 1 кг овсяной соломы залейте 5 л воды, варите на слабом огне 20 минут, настаивайте 1 час, вылейте в ванну. Время процедуры от 20 минут до 1 часа. Такие ванны хорошо принимать до двух раз в неделю. При наступлении улучшения ванны можно принимать реже.

*** При артрите** в эмалированную посуду на 2/3 насыпьте равное количество овсяной соломы, сенной трухи и сосновых веточек. Залейте доверху холодной водой и кипятите на слабом огне 30 минут. Настаивайте недолго, чтобы отвар был достаточно горячим. Намочите в отваре простыню, хлопчатобумажные носки и тряпочки для обертывания рук и шеи. Ткань слегка отожмите и быстро обмотайте тело до подмышек свернутой вчетверо простыней, замотайте тряпочками кисти рук, наденьте носки и лягте в постель, укрывшись толстым одеялом (можно подстелить клеенку). Лежите так 1,5-2 часа (процедуру лучше делать перед сном). Такие обертывания проводите ежедневно в течение 1-2 месяцев.

*** При ревматизме, подагре** 300 г овсяной соломы залейте ведром воды (5-7 л), поставьте на огонь и кипятите 30 минут. Снимите с огня и слегка охладите. Принимайте ножные ванны.

*** При задержке мочи** 40 г соломы овса залейте 1 л кипятка, кипятите 10 минут, процедите и принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

*** При мочекаменной болезни** 0,5 кг овсяной соломы залейте 2 л воды, кипятите 30 минут на медленном огне. Смочите в отваре полотняную ткань, отожмите и положите на область почек. Компресс держите, пока он теплый. Процедуру делайте 3 раза в неделю, это облегчает прохождение камней.

*** При цистите** 250 г измельченной овсяной соломы залейте 3 л воды, кипятите на небольшом огне полчаса, затем процедите. Используйте для приема ванн от 5 до 10 минут при 35-36°С. Одновременно с этим лечением принимайте отвар: 2 ст. ложки соломы овса залейте 250 мл горячей воды, кипятите на небольшом огне 3 минуты, затем охладите и процедите. Пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

*** В качестве потогонного и жаропонижающего средства** горсть овсяной соломы залейте 1 л воды, кипятите 20-30 минут, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

ПРИ ДИАТЕЗЕ ПРИГОРШНЮ ОВСЯНОЙ СОЛОМЫ ЗАЛЕЙТЕ 3 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 30 МИНУТ НА СЛАБОМ ОГНЕ. ПОСЛЕ ЧЕГО ПРОЦЕДИТЕ, ОТВАР ДОБАВЬТЕ В ВАННУ С НЕСИЛЬНО ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ. ВАННЫ ПРИНИМАТЬ 1 РАЗ В ДЕНЬ ДО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

Одышка пропала, и сердечный ритм теперь в норме

Два месяца назад впервые почувствовала сильную боль за грудиной. А во время ходьбы и при физической нагрузке начала задыхаться. Сделала кардиограмму. Оказалось, что у меня предынфарктная ишемия и стенокардия с экстрасистолией. Выписали кучу лекарств. Начала их принимать. Но не отказалась и от рецепта, который мне дала соседка. Надо влить в кастрюлю бутылку водки, немного подогреть и добавить 0,5 л меда. Когда он растворится и на поверхности образуется пена, плиту надо выключить, накрыть кастрюлю крышкой и настаивать 30 минут. За это время в другой кастрюле вскипятить 1 л воды и бросить в нее по щепотке измельченных трав спорыша, пустырника, цветков ромашки, сушеницы топяной и корня валерианы. Кипятить 3 минуты. Выключить огонь и настаивать 30 минут, затем содержимое обеих кастрюль процедить и слить вместе в 2-литровую банку. Должно получиться почти 2 л лекарства. Туда надо добавить бутылочку аптечной настойки боярышника, плотно закрыть, укутать банку и настаивать 3 дня. Я пила это средство 3 раза в день за 30 минут до еды, пока лекарство не закончилось. И заметила, что боли за грудиной отступают.

По совету той же соседки я приготовила еще одно лекарство — из кедровых орехов. 300 г орешков вместе со скорлупой залила 0,5 л водки, добавила 100 г сахара и настаивала месяц. После этого настойку процедила, добавила 100 г меда, настаивала, периодически помешивая, пока мед не растворился, и пила по 1 ст. ложке 2 раза в день. Так лечилась больше года. Боли прекратились, одышка пропала, сердечный ритм нормализовался. Всем желаю здоровья, долголетия и терпения в лечении.

И. Е. Боровая, Чувашия

Воспаление поджелудочной железы я сняла осиновым чаем

Хочу рассказать читателям «Айболита», как я лечила поджелудочную железу. Было это лет 10 тому назад. Боли у меня были такие, что даже не могла ходить. Врачи выписывали панкреатин и рекомендовали соблюдать диету, но это не очень-то помогало. Как-то возвращалась из города, и прямо в автобусе меня прихватило: опять приступ. Рядом сидела женщина и, узнав о моей проблеме, поделилась рецептом. Я последовала ее совету, и, представьте себе, он мне помог. Спешу поделиться этим рецептом и с вами. Весной, когда в деревьях идет сокодвижение, спилите осину, надерите осиновой коры (лучше это делать лопатой — дело идет быстрее, и большие лоскуты сдираются). Затем кору высушите в тени (я сушила прямо в доме на расстеленной простыне). Затем наломайте кору помельче и заварите. Особо пропорцию можно не соблюдать, я клала примерно 2 ст. ложки на 1 л кипятка и пила как чай, без нормы. Через 3 дня боли проходят, а если осиновый чай пропьете месяц, то вообще не будете чувствовать поджелудочной железы. Многие считают, что поджелудочная не лечится. Это не правда: я на себе испытала, что лечится.

В. Н. Хомченко, Тамбовская обл.

ЕСЛИ ВАШ МУЖ НЕРВНИЧАЕТ, ДАЙТЕ ЕМУ ПРОСРОЧЕННЫЙ ЙОГУРТ.

На каждый день

● **При аритмии сердца** хотя бы пару месяцев хорошо принимать такой сбор: смешать по 1 ст. ложке семена тмина, мяту перечную, плоды фенхеля, корень валерианы, ромашку аптечную, залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать 30 минут и принимать по 1 стакану теплого или холодного настоя на ночь.

● **При гастрите** 1 чайн. ложку травы репешок залейте 1 стаканом холодной воды, на маленьком огне доведите до кипения, затем огонь выключите, а отвар остудите на плите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

● **Чтобы избавиться от затянувшегося кашля,** внутренние перегородки от 1 кг грецких орехов залейте 0,5 л коньяка, настаивайте 7 дней в плотно закрытой емкости, после чего профильтруйте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Пригодится

При аденоидах 1 ст. ложку измельченного околоплодника грецкого ореха залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения и настаивайте. Закапывайте в нос по 6-8 капель 3-4 раза в день. Курс лечения — 20 дней.

При начинающемся туберкулезе легких нужно глотать семена горчицы по 1 щепотке 3 раза в день.

У вас больной желудок? Попробуйте принимать внутрь 0,2-0,3 г мумие с молоком или медом натощак 1-2 раза в день — утром и вечером, перед сном. Курс лечения 25-28 дней, через 10 дней курс повторите.

При изжоге в течение 30-40 минут жуйте несколько зерен ячменя или овса, сглатывая слюну. Потом мякину выплюньте.

От глистов отварите измельченную корку 1 граната в 0,75 стакана кипятка. Затем в течение 1,5 часа выпейте отвар в 3 приема, не принимая пищи. Через 3-4 часа примите слабительное.

Последний подарок осени

Кизил

Кизил обладает противомикробным, общеукрепляющим, тонизирующим, обезболивающим, вяжущим и жаропонижающим действием. Его используют при туберкулезе, подагре, анемиях, ревматизме, заболеваниях кожи, нарушениях обмена веществ. Это хорошее средство от диареи и рвоты, а также желчегонное и мочегонное средство.

*** При геморрое** в течение пяти дней надо съесть 2 стакана спелых плодов кизила с косточкой.

*** При ревматоидном артрите и ревматизме** 1 чайн. ложку корней кизила залейте 2 стаканами воды, кипятите 10 минут, настаивайте 2 часа, процедите и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

*** При сахарном диабете** для снижения сахара в крови надо пить сок из плодов кизила за полчаса до еды. Начинать необходимо с 50 г сока, постепенно увеличивая до 1 стакана.

*** При почечно- и мочекаменной болезни** варите обычный компот из кизила пополам с дикой грушей и пейте по 1 стакану после еды.

*** При конъюнктивите** отожмите из листьев кизила сок и закапывайте в глаза по 2-3 капли.

*** В качестве общеукрепляющего средства** 2 ст. ложки свежих или сухих плодов кизила залейте 250 мл воды, варите 10 минут на слабом огне, настаивайте 8 часов, выньте косточки и разомните мякоть плодов. Принимайте по 100 мл с медом 2 раза в день.

*** При головной боли** мякоть свежих плодов кизила заверните в марлю и приложите к больным местам.

*** При подагре, малокровии, нарушениях обмена веществ** 1 ст. ложку измельченных листьев и веточек кизила залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте около часа и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

*** При поносе** 1 ст. ложку плодов кизила заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и пейте в течение дня.

При сахарном диабете хорошо помогает свежий кизиловый сок. Сначала его принимают по 50 г за полчаса до еды, а потом, если он хорошо переносится, увеличивают дозу до полного стакана.

*** При авитаминозе** 1 ст. ложку плодов залейте 2 стаканами горячей воды, кипятите 30 минут, процедите, залейте кипятком, чтобы получилось 2 стакана отвара. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день. Для детей можно варить кисель из расчета 3 ст. ложки размоченных или свежих плодов на 1 стакан воды. Пейте по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

*** При простудах** помогает кизиловое варенье, а сушеные и свежие плоды кизила — при ангине, гриппе, скарлатине, кори и рахите.

P. S. Лечение кизилом противопоказано при язвенной болезни желудка, простатите, запорах.

Намотай на ус

■ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ КИШЕЧНИКА НЕЛЬЗЯ ДОЛГО НАХОДИТЬСЯ НА СОЛНЦЕ, ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ЛЮБЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НА ОБЛАСТЬ ЖИВОТА.

■ ПРИ ЭТОМ ЗАБОЛЕВАНИИ НЕ СТОИТ ЕСТЬ ЯГОДЫ И ФРУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МЕЛКИЕ КОСТОЧКИ, НАПРИМЕР МАЛИНУ, КЛУБНИКУ, КРЫЖОВНИК, СМОРОДИНУ, КИВИ И ДРУГИЕ, ТАК КАК КОСТОЧКИ ПОПАДАЮТ В ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ И СИЛЬНО РАЗДРАЖАЮТ СЛИЗИСТУЮ.

Есть такие недуги — Кое-что об умении жить

После скандала — в больницу

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ И БОЛЕЗНЬ КРОНА ЧАЩЕ ВСЕГО ПОЯВЛЯЮТСЯ ПОСЛЕ НЕРВНЫХ СРЫВОВ.

Симптомы этих двух болезней схожи

Речь идет о поносе с примесью крови, болях в животе (при болезни Крона чаще справа), иногда возможен запор, потеря веса, субфебрильная температура, боли в суставах, слабость и разбитость в результате интоксикации организма.

Важно знать, что при появлении крови из заднего прохода необходима срочная консультация врача-колопроктолога. Промедление может закончиться серьезным ухудшением состояния, и тогда помочь больному крайне сложно. Не исключены непроходимость кишечника, кишечные кровотечения, прободение стенки кишки.

Неспецифический язвенный колит поражает толстую кишку, а болезнь Крона — любой отдел желудочно-кишечного тракта: пищевод, желудок, двенадцатиперстную кишку, отделы тонкой, толстой кишки. При болезни Крона также часто необходимы рентгенологические обследования, гастроскопия всего желудочно-кишечного тракта и гистологическое исследование с применением контрастной массы, чтобы определить сужение кишечника. А также колоноскопия — это эндоскопическое исследование, при котором в толстую кишку вводят систему наблюдения.

Лечить или оперироваться?

К сожалению, добиться полного излечения болезней практически невозможно. Но, находясь под наблюдением специалиста и выполняя его рекомендации, можно без особых проблем дожить до старости. Врач назначает необходимые препараты. Когда болезнь обостряется, дозу увеличивают, а по мере улучшения состояния снова уменьшают. Хороший врач способен четко отследить момент, когда лечение лекарствами себя исчерпывает и необходима операция. Во время операции пораженную часть кишки удаляют, оставшуюся соединяют, чтобы не нарушить работу кишечника. Если проходимость установить не удалось, придется жить с калоприемником.

Как не допустить обострения болезней

* Воспаление кишечника провоцируют психозмоциональные срывы. Прежде чем вспылить и устроить скандал, врачи советуют подумать, не лучше ли сдержаться. Иначе на следующий день окажетесь в больнице. Берегите нервы, не общайтесь с агрессивными людьми, не расстраивайтесь, если появились бытовые проблемы, убегайте от ссор, скандалов и выяснения отношений.

* Стоит изменить образ жизни. Например, нельзя долго находиться на солнце, противопоказаны физические нагрузки, переохлаждения и любые процедуры на область живота.

* Важно правильно питаться. В нашей стране больных щитовидной стало больше, потому что пользуемся микроволновками, отказались от сливочного масла, перешли на быстроприготавливаемую пищу. Немецкие врачи провели специальное исследование, которое выявило, что болезнью Крона чаще страдают те, кто заменяет сливочное масло маргарином.

* Точно известно, что из рациона больных необходимо исключить молоко и сливки. Каши лучше готовить на воде или с небольшим добавлением молока. Советуем отказаться от острой и соленой пищи.

* Не стоит есть ягоды и фрукты, содержащие мелкие косточки, например малину, клубнику, крыжовник, смородину, киви и другие, так как косточки попадают в желудочно-кишечный тракт и сильно раздражают слизистую.

* Забудьте о белом вине, газированных напитках — шампанском, пиве, воде. Зато красное вино, водку, коньяк в период ремиссии можно употреблять в небольших дозах.

P. S. Болезни воспаленного кишечника нередко протекают с глубокими нарушениями пищеварения и обмена веществ. Это приводит к развитию анемии из-за дефицита железа, нарушению всасывания питательных веществ, развитию инфекционных заболеваний кишечника.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у уролога

Откуда берутся камни в почках

И ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОНИ ИСЧЕЗЛИ И БОЛЬШЕ НЕ ПОЯВЛЯЛИСЬ.

— Мне всего 30 лет. Откуда могла взяться мочекаменная болезнь?

— Склонность к образованию камней в почках передается по наследству. Но проявляется этот недуг не у всех, и возраст особого значения не имеет. Большую роль играет то, что мы пьем и едим. Людям с предрасположенностью к мочекаменной болезни опасно пить нефильтрованную воду в тех регионах, где она богата солями кальция.

— А как узнать, сколько кальция в воде?

— Очень просто. Если вода дает много накипи на стенках чайника, значит, она жесткая. Схожая «накипь» может появляться и в почках. Причем неважно: из крана эта вода или из колодца. Если в ней много кальция, она может спровоцировать появление мочекаменной болезни.

— Воду в нашей семье фильтровать не принято. Но мы пьем ее совсем немного...

— Привычка мало пить тоже вполне может спровоцировать появление камней. Ведь в этом случае моча концентрируется, и то, что должно раствориться и покинуть организм, выпадает в осадок. Он накапливается в почках или мочевом пузыре, а уж потом из него формируются камни.

— Говорят, что камни чаще образовываются у тех, кто ест много мяса...

— Любителям мяса не всегда грозит появление камней в почках. Но при некоторых особенностях обмена веществ мясо может стать провокатором для особого типа камней. Их называют уратные, они не видны на рентгене и плохо поддаются дроблению. Но их можно растворять, изменяя кислотность мочи в щелочную сторону.

— Если камень уже вышел, а УЗИ показало, что есть еще один, его лучше раздробить или можно растворить лекарствами?

— Тот камень, который уже вышел, нужно отдать в лабораторию. Там сделают его спектральный анализ. Важны также данные УЗИ, которые уточнят местоположение и размер камня. Если камень небольшой, можно надеяться, что он выйдет самостоятельно. Без операции можно обойтись и в том случае, если химический состав камня дает возможность его растворить. Тогда нужно соблюдать специально подобранную диету и много пить.

Сейчас существуют медикаменты, которые способствуют растворению некоторых типов камней и препятствуют дальнейшему их образованию. Главное в их действии — изменение кислотности мочи, поэтому при подборе дозировки используют специальные индикаторные бумажки. Однако большую часть камней нельзя растворить и вывести. В этом случае ведущими методами лечения становятся хирургические.

Перед тем как дробить камни, обычно проводят рентгеновское обследование — урографию. Эта методика выявляет особенности строения почек, мочеточников и мочевого пузыря. Если фрагменты камня могут беспрепятственно выйти, процедуру можно проводить. Камень дробят электромагнитными волнами. Ударный импульс, попадая в твердый камень, разрушает его на мелкие фрагменты. Получившийся песочек легко выводится с мочой.

Если камень находится в почке, даже если он не нарушает оттока мочи, нельзя поднимать тяжести и прыгать.

— Есть ли какие-то противопоказания для дробления камней?

— Технически невозможно раздробить камни, если пациент весит более 130 кг. Не проводят эту процедуру беременным, при заболеваниях крови, аневризме аорты и нестабильной стенокардии. Противопоказана она при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

— А что делать, если почему-либо камень раздробить не удалось?

— Тогда применяются другие методы. Камень в почке можно разрушить и удалить эндоскопически. Хирург работает через небольшие проколы кожи с помощью специальных приспособлений под контролем видеокамеры. Во время операции может потребоваться разрушение камня при помощи лазера или ультразвука. Такой метод лечения хоть и более сложен, чем дробление, но все равно гораздо более щадящий, чем традиционная хирургическая операция.

— Как предупредить появление новых камней после лечения?

— Больше пить, только вода должна быть обязательно очищена от солей. Из организма через почки должно выделяться не менее 2,5 литра жидкости в день. Соответственно и пить нужно столько же. Причем вода, содержащаяся в продуктах питания, здесь не учитывается. Однако эти рекомендации предназначены для людей весом от 70 до 85 кг и если на улице нежарко. Если вы весите меньше или больше, объем необходимой жидкости можно посчитать по формуле: вес в кг х 0,3. То есть женщинам весом около 50 кг нужно пить 1,5 литра воды, а при весе 100 кг — 3 литра. В жару рекомендуется выпивать еще на 20-30 процентов больше.

Лучше не пить минеральную воду. В любой из них содержатся кальций и магний — из них могут сформироваться камни.

— Нужно пить только простую воду или можно чай и компот?

— Питьем считаются некрепкие чаи, в том числе травяные, компот, разбавленные обычной водой соки. Наиболее полезными будут чаи из мочегонных трав — из листьев брусники, цветков василька, спорыша. Хорошо предупреждают образование камней отвар шиповника и компот из яблок. Учтите, что не все фруктовые соки полезны. Полезными считаются грушевый, виноградный, ананасовый и сок лайма.

Нежелательно пить минеральную воду. Большинство разновидностей минералки содержит кальций и магний, из которых потом могут сформироваться камни. Обычную воду нужно профильтровать через бытовые фильтры с картриджами, смягчающими воду.

— А что надо изменить в питании?

— Нежелательно есть супы на наваристом крепком бульоне, шоколад, пить крепкий чай, кофе и какао. Остальные рекомендации можно уточнить после полного исследования состава вышедшего камня. При выявлении камней оксалатов и смешанных камней нужно ограничить бобовые, щавель, салат и другие зеленые овощи. Нежелательно есть малину, сыр, шоколад, орехи. При выявлении уратных камней придется есть меньше мяса птицы, рыбы, колбас, печени и максимально ограничить употребление алкоголя. Если в составе камней есть фосфаты, в рационе нужно уменьшить долю молочных продуктов, рыбы и яиц.

— Нужно ли постоянно принимать какие-то лекарства?

— Чаще всего постоянно принимать лекарства не нужно. Лишь те, кто из-за наличия камней в почках склонны к циститу и пиелонефриту, весной и осенью для профилактики должны пить отвары и настои из лекарственных растений. Антибактериальным и мочегонным действием обладают толокнянка, почечный чай, листья березы и специальные мочегонные сборы. Они продаются в аптеке без рецепта. Составы сборов лучше периодически менять. Рекомендуются также ягоды клюквы и брусники в любом виде. Схожим эффектом обладают «Цистон», «Канефрон Н», «Пролит». Но перед их применением необходимо проконсультироваться с врачом.

— Можно ли при таком диагнозе заниматься спортом, ходить в баню?

— Многое зависит от размера камня и его местоположения. Если камень находится в почке и при этом не нарушает оттока мочи, противопоказаны лишь серьезные нагрузки, нельзя поднимать тяжести и прыгать. От бани лучше на время отказаться, но после того как камень исчезнет, можно вести привычный образ жизни.

И. Н. Никифоров, уролог, кандидат медицинских наук

Самые вредные привычки

НЕ ХРУСТИТЕ СУСТАВАМИ ПАЛЬЦЕВ

Многие люди делают это от скуки или забавы ради. Однако разгибание или растягивание пальцев до хруста — немалая нагрузка на суставы и межсуставные хрящи. Если она постоянно повторяется, это может привести к артрозу или защемлению нервов. Рекомендуем заменить эту привычку специальными упражнениями, например «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали...», как в начальной школе. Скованность в суставах неплохо снимают ванночки с морской солью.

НЕ ГРЫЗИТЕ НОГТИ

Это не только не эстетично, но и грозит воспалением. Более 90% всех микробов, обитающих на руках, находится именно под ногтями. Среди них — вызывающие дифтерию, пневмонию, кишечные инфекции. К тому же травмированная во время «обкусов» кожа на пальцах — это тоже своеобразные ворота для инфекции, которая к тому же попадает не в желудочно-кишечный тракт, а напрямую в кровь.

НЕ ЕШЬТЕ У ТЕЛЕВИЗОРА

Эта привычка быстро ведет к набору веса, ведь, поглощая пищу, мы не обращаем внимания на то, что отправляем себе в рот. Чувство насыщения и удовлетворенности едой стирается. К тому же, уставившись в экран, мы плохо пережевываем пищу, что повышает нагрузку на желудок. Вывод: ешьте на кухне, телевизора там быть не должно.

НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ ПОСТОЯННО К ЛИЦУ

Это раздражает кожу, способствует ее растягиванию и появлению на ней морщин и прыщей. А во время эпидемии гриппа каждый второй заразившийся подхватывает вирус не потому, что пообщался с больным человеком, а потому, что потер грязными руками глаз, дотронулся до носа или уголка губ. Вирус живет на руках около 15 минут. А те, что вызывают ОРЗ и пищевые инфекции, до 4 часов.

Полезно знать

● **Березовые листья от желчнокаменной болезни.** Горсть сушеных березовых листьев истолките в мелкую крошку, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Пейте настой по 1 стакану утром и вечером за 30 минут до еды в течение длительного времени.

● 1 ст. ложку с верхом измельченных березовых листьев залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на слабом огне 20 минут, укутайте, настаивайте 1 час. Процедите и пейте по 1 стакану утром и вечером за 30 минут до еды.

● Если камни в желчном пузыре мелкие, соберите и высушите весенние березовые листья величиной с ноготь большого пальца руки. 2 ст. ложки сухих листьев залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на слабом огне, пока объем не уменьшится вдвое. Охладите, процедите и принимайте по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды. Курс — 3 месяца.

Сам себе доктор

УЗИ показало, что камушки превратились в песок

АЙБОЛИТ

У меня обнаружили камни в почках, правда, совсем маленькие. Я очень расстроилась, потому что врач не назначил никакого лечения. Пришлось самой искать выход из этой ситуации, и я решила воспользоваться рецептами народной медицины. Начала принимать мочегонные травы и почечный чай — они помогали от отеков. А в борьбе с камнями мне помогло финиковое вино. Для его приготовления стакан золы от косточек фиников надо залить 1 л белого сухого вина, настаивать неделю, периодически встряхивая, затем довести до кипения, варить на слабом огне 30 минут, охладить и процедить. Это вино я принимала по 50 г 3-4 раза в день за полчаса до еды. Когда выпила все лекарство, сделала УЗИ — камушки превратились в песок. Чтобы закрепить результат, пропила еще один курс, после которого песок полностью вышел.

И. Н. Тихомирова, Сыктывкар

Кисты на почке исчезли

АЙБОЛИТ

Два года назад у меня на почках обнаружили кисты и предложили делать операцию. Не знаю, чем бы закончилось дело, если бы не встретила тогда в больнице свою знакомую. Поделилась с ней своей бедой, и она рассказала, как спасла от операции своего мужа. Я ухватилась за рецепт как за соломинку и, представьте себе, тоже избежала операции. А помог мне в этом лопух. Лечилась так: промыла листья лопуха, пропустила через мясорубку, отжала сок, слила его в стеклянную посуду и поставила в холодильник. Пила строго по схеме, не пропуская ни одного дня: 1-й и 2-й день — по 1 чайн. ложке 2 раза в день, 3-й и 4-й день — по 1 чайн. ложке 3 раза в день, все последующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Делала так в течение месяца. Потом прошла УЗИ — кисты исчезли. Буду рада помочь еще кому-нибудь. Если после первого курса кисты не рассосутся, лечение можно повторить.

И. В. Алмазова, Тверская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ищем причину высокого давления

Тонометр зашкаливает...

Стойкая, не поддающаяся лечению препаратами «от давления» гипертония может быть сигналом запущенного пиелонефрита или мочекаменной болезни. Но есть и другие причины.

ПОСЛЕ СОЛЕНЕНЬКОГО...

Да-да, не удивляйтесь! Давление может повыситься после сытного обеда. Особенно если изрядно позволить себе соленького. Соль задерживает жидкость в организме, это ведет к увеличению нагрузки на кровеносные сосуды. Причем кроме селедки и квашеной капусты виновниками гипертонии могут оказаться продукты с так называемой скрытой солью — сырокопченые колбасы, сыры типа сулугуни, пармезана и красная икра. Повышают давление кофе, крепленые вина, вермуты, пиво, а понижают напитки с кисловатым вкусом — морсы, чай с лимоном, бокал легкого сухого вина.

ПОСЛЕ ПОХМЕЛЬЯ

Распад алкоголя вызывает спазмы сосудов головного мозга. Это и дает такие классические гипертонические симптомы, как тяжесть и ощущение пульсации в голове, сердцебиение, мышечная слабость. У кардиологов появился термин «пятничные гипертоники». Это молодые люди, которые имеют привычку отмечать в конце недели окончание рабочих будней заплывом по ночным клубам. Быстро привести в порядок сосуды, оглушенные музыкой и алкоголем, помогут спазмолитики («Спазган», «Спазмалгон», «Баралгин», «Но-шпа»), они заодно снимут и головную боль.

ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ

Не удивляйтесь, если кардиолог, к которому вы пришли с вашими жалобами на тяжесть в затылке и высокое давление, отправит вас на рентген шейного отдела позвоночника. Остеохондроз или последствия недолеченных травм спины очень часто приводят к проявлению гипертонии, особенно в молодом возрасте. Это хорошо известно ортопедам. Причина в том, что из-за повреждений позвонков создается постоянное напряжение мышц спины и шеи, что становится причиной спазмов кровеносных сосудов шеи и нарушает питание мозга. Кстати, повышение давления к вечеру нередко связано с неправильно обустроенным рабочим местом, когда приходится сильно напрягать не только спину, но и мышцы глаз.

ЕСЛИ ПОЧКИ НЕЗДОРОВЫ

Почти всегда давление подскакивает при заболеваниях почек и надпочечников. Стойкая, не поддающаяся лечению препаратами «от давления» гипертония может быть сигналом запущенного пиелонефрита или мочекаменной болезни. Если вы молоды, часто болели ангинами и у вас плохой анализ мочи, нужно проверить на гломерулонефрит, советуют нефрологи. У мужчин повышение давления часто связано с обострением хронического простатита. Если в анализе крови низкое содержание калия, а повышенное давление сочетается с мышечной слабостью, надо проверить надпочечники. Они вырабатывают гормон альдостерон, который отвечает за уровень артериального давления.

ПОСЛЕ НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВ

* Доказано, что постоянное употребление (дольше месяца) даже безобидных сосудосуживающих капель от насморка может привести к стойкому повышению давления. Так что привыкать к ним небезопасно.

* Противозачаточные пилюли, особенно если принимать их не посоветовавшись с гинекологом и не пройдя обследование, вызывают подъем давления у каждой пятой женщины из ста гипертоников. В оральных контрацептивах содержатся гормоны, которые могут повысить давление.

* Любимые россиянами стимуляторы иммунитета типа элеутерококка, лимонника, женьшеня, которые мы обожаем принимать для тонуса, могут не только встряхивать организм. Если принимать их без нормы, превышая рекомендованные дозы (20-30 капель настойки), можно и с гипертоническим кризом свалиться.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Нормы артериального давления, разработанные ВОЗ:

* пониженное нормальное — 115-110/70 мм рт. ст.;
* нормальное — 120/80 мм рт. ст.;
* верхняя граница нормы — 130-139/85 мм рт. ст.;
* артериальная гипертония — от 140/90 мм рт. ст. и выше.

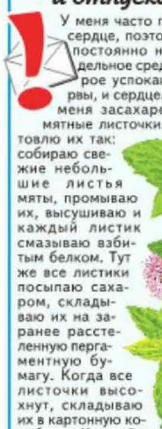
О. В. Терехова, терапевт, врач высшей категории

Намотай на ус

■ ОСТЕОХОНДРОЗ И ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОЛЕЧЕННЫХ ТРАВМ СПИНЫ ЧАСТО ПРИВОДЯТ К ПОЯВЛЕНИЮ ГИПЕРТОНИИ.

■ У МУЖЧИН ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ ЧАСТО СВЯЗАНО С ОБОСТРЕНИЕМ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА.

У меня часто пошаливает сердце. Съем пару листиков мяты — и отпускает



У меня часто пошаливает сердце, поэтому в сумке постоянно ношу самодельное средство, которое успокаивает и нервы, и сердце. Спасают меня засахаренные мятные листочки. Готовлю их так: собираю свежие небольшие листья мяты, промываю их, высушиваю и каждый листик смазываю взбитым белком. Тут же все листики посыпаю сахаром, складываю их на заранее расстеленную пергаментную бумагу. Когда все листочки высохнут, складываю их в картонную коробочку. Каждый день беру с собой в пакетике несколько засахаренных мятных листочков и, если приходится понервничать, сразу же съедаю пару листочков — это защищает сердце от последствий стресса. Это замечательное средство можно хранить целый год и пользоваться по мере необходимости.

О. В. Омельченко, Астраханская обл.

Боли в груди и приступы прекратились

Почти каждую неделю у меня были приступы стенокардии и мерцательной аритмии. Приезжала «скорая», врачи делали уколы... Но вот по совету подруги я купила в аптеке упаковку цветков боярышника. Завариваю так, как написано на коробочке. 2 пакетика на ночь заливаю 700 мл крутого кипятка. Утром процеживаю, пью чуть больше чем по 1/2 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Плюс к этому делаю такую смесь. Беру 500 г меда, 4 средние головки чеснока, 3 крупных лимона с кожурой, 2 апельсина с кожурой и 1 кг клюквы. Все пропускаю через мясорубку, хорошо перемешиваю. Пью вместе с настоем цветков боярышника по 1 ст. ложке 3 раза в день. Боли в груди и приступы прекратились.

Елена Александровна Игнатова, Воронежская обл.

Я тоже мучилась бессонницей..

Часто пожилые люди мучаются бессонницей. И я тоже не была исключением. Подолгу не могла заснуть, ворочалась в постели, просыпалась ни свет ни заря от малейшего шума. Так бы и мучилась, если бы соседка не посоветовала пить настой боярышника. 2 ст. ложки ягод растираю пестиком и заливаю 1,5 стакана кипятка. Даю немного настояться и пью по 1/2 стакана 3 раза в день. Теперь я сплю так крепко, что никакой шум мне не страшен. А еще я заметила, что сердце стало болеть намного реже.

А. А. Котова, Воронеж

А мы всей семьей пьём напиток с черноплодной рябиной

В нашей семье черноплодная рябина пользуется уважением. Мы используем ее для лечения почти всех болезней. Заготавливаем ее так: весной — листья, а осенью — плоды и корни. Из корней варим настои и отвары. Хочу предложить рецепт универсального средства, при регулярном употреблении которого можно избежать простудных заболеваний и гриппа. Оно также снижает артериальное давление, полезно при гастрите с пониженной кислотностью, малокровии, болезнях печени и почек. Надо приготовить напиток из черноплодной рябины и вишневых листьев. Для этого нужно 300 г вишневых листьев промыть и кипятить в 2 л воды 20 минут. Затем 1 кг черноплодки залить половиной полученного отвара, добавить 1 ст. ложку лимонной кислоты, настаивать сутки. Затем слить жидкость в отдельную посуду, а в оставшийся отвар вишневых листьев добавить 1 ст. ложку лимонной кислоты. Еще через сутки слить жидкость, смешать обе части отвара, добавить 2 кг сахара и нагреть до полного его растворения. После этого закатать в банки. Принимать по 1 стакану в день. Напиток можно хранить до следующего лета.

И. В. Андронова, Воронежская обл.

Сам себе диагност

Диагноз ставим по глазам

*** Желтые глазные яблоки** указывают на патологию печени. Окрашивание в желтый цвет происходит из-за избытка билирубина.

*** Лопнувшие мелкие кровеносные сосуды** — один из признаков гипертонии, необходим мониторинг артериального давления.

*** Белое кольцо вокруг зрачка** может свидетельствовать об избыточном содержании холестерина.

*** Припухшая область слезных мешков** говорит о гипофункции щитовидной железы.

*** Нистагм (подергивание глаза)** может указывать на недостаток в организме магния.

*** Выпячивание глазных яблок** — признак гиперфункции щитовидной железы.

О бессоннице

Пять суток без сна — и вы упадёте

Без сна можно обойтись до 5 суток. После этого, что бы с человеком ни делали, он будет спать на ходу или заснет с открытыми глазами.

1 **Ночь не поспал — днем не выспишься.** Исследования показали: если молодого здорового человека лишить сна всего на одну ночь, то у него ухудшается память, он становится невнимательным. Из-за одной бессонной ночи происходят биохимические сдвиги в организме, в том числе гормональные. Чтобы их ликвидировать, нужны две полноценные ночи сна. Иногда человек думает: ладно, ночь не поспал — днем высплюсь. Ничего подобного! Днем человек ведет активную жизнь, ну поспит 3-4 часа, а пробел-то не восполнить.

2 **Когда утро вечера мудренее.** И правда, утро вечера мудренее, оно подскажет, что делать. Поскольку во сне вся информация перерабатывается, то лучший вариант решения проблемы к утру уже готов.

3 **Существуют вещие сны.** Никакой мистики тут нет, просто у некоторых людей очень хорошие аналитические способности, и в фазе быстрого сна они могут прогнозировать будущие события.

4 **Учимся уважать сон.** Перед тем как лечь спать, нужно исключить все излишества: не есть и не пить лишнего, не решать перед сном проблемы, не выяснять отношения и, разумеется, ложиться и вставать в одно и то же время. Если нужно изменить свой жизненный ритм, например, из-за работы, то лучше сделать это плавно, без вреда для здоровья.

5 **Снотворные — это костыль.** Любые снотворные средства теперь можно купить в аптеке без рецепта. Стрессы, волнения, беспокойства заставляют человека принимать их на ночь, но снотворные нельзя принимать постоянно. Врачи сравнивают их с костылем, который нужен человеку, когда он ломает ногу. Если такую подпорку вовремя не отбросить, сформируется так называемая костыльная психология, и человек без костыля уже ходить не сможет, хотя ноги работают хорошо.

6 **Пять суток — и вы упадете.** Как чувствовать себя бодрым после одной или нескольких бессонных ночей? Пить кофе, обливаться холодной водой, бить себя по щекам? Увы! Организм настолько умен, что все попытки его изнасиловать он пресечет. Без сна можно обойтись до 5 суток. После этого, что бы с человеком ни делали, он будет спать на ходу или заснет с открытыми глазами, то есть будет формально ходить и даже кивать головой в ответ на вопросы. А если ученые наденут ему на голову электроды, то увидят, что наступила вторая стадия сна. Поэтому самое лучшее после бессонных ночей — просто хорошо выспаться. Доказано: люди, которые хотя бы один раз в неделю в течение года работают в ночную смену, в 5 раз чаще заболевают артериальной гипертонией, сахарным диабетом, язвой желудка.

Авторитеты дают советы

7 **Это не фэн-шуй.** Некоторые люди озабочены тем, как и в какую сторону класть голову, где поставить кровать. В общем-то, это неважно, более серьезная проблема — храп во сне. К тому же у храпящих людей, которые спят на спине, может случиться остановка дыхания. Им поможет теннисный мячик, вшитый в пижаму сзади. У детей тоже случаются остановки дыхания во сне. Чаще всего это связано с лор-заболеваниями. Такие дети не успевают в школе, неусидчивые, плохо запоминают. Если ребенку не помочь, он так и будет неудачником в жизни. Все остальное — это мелочи. Спите так, как вам комфортно, удобно, кладите голову к окну, дверям — куда хотите. Главное, чтобы после сна вы были веселыми и довольными жизнью.

Е. Н. Кузина, сомнолог

СПАТЬ НАДО С НАГЛУХО ЗАКРЫТЫМИ ТЕМНЫМИ ШТОРАМИ. ЧЕМ МЕНЬШЕ СВЕТА, ТЕМ ЛУЧШЕ СОН.

Лечебная гимнастика

ОСТЕОХОНДРОЗ: как облегчить боли в спине

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ ПРИНЕСТИ ОБЛЕГЧЕНИЕ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, ЧТО У ВАС ОСТЕОХОНДРОЗ.

1 Боли в спине усиливаются к концу дня. Надо лечь на спину, согнув ноги и упираясь ступнями в пол. В этом положении таз отклоняется назад и уменьшается давление на поясницу. Сделайте несколько глубоких вдохов, освобождаясь от накопившегося за день напряжения, и приступите к растягиванию.

2 Болит поясница. Это упражнение облегчает боли в нижней части спины, укрепляя мышцы ягодиц, живота и бедер. Предварительно расслабившись, полежите на спине, согнув ноги и положив руки вдоль туловища. Напрягите мышцы ягодиц, оторвите бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднимите таз выше живота. Находитесь в этом положении как можно дольше, дыхание свободное. Затем на выдохе мягко опустите таз на пол.

3 Вытягиваем позвоночник. Для выполнения этого упражнения понадобится какой-нибудь груз, например книги. Лягте на спину на пол, ноги согните в коленях, втягивая копчик и стараясь прижать спину к полу. Напрягите мышцы ягодиц, поднимите руки вверх, вытягивая позвоночник. На руки можно положить груз: это поможет не отрывать рук от пола при выполнении упражнения. Растягивайтесь, стараясь не выгибать спину. При этом вы должны почувствовать, как вытягиваются и напрягаются мышцы живота. Продолжая растягиваться, выпрямите ноги и оставайтесь в этом положении до того момента, пока не ощутите утомление. Дыхание свободное.

4 Это упражнение облегчает боли в крестце. Лягте на пол на живот, вытянув руки вдоль туловища ладонями вверх. Вытяните ноги и напрягите мышцы ягодиц. На выдохе оторвите от пола плечи и ноги, не сгибая колен. Позвоночник должен растягиваться равномерно по всей длине, поэтому не поднимайте голову намного выше ног. Они должны находиться на одном уровне. Выдвиньте голову вперед, вытяните шею и удерживайте такое положение несколько секунд. Дышите спокойно и ровно. Постарайтесь почувствовать растягивание в области крестца.

Пригодится

■ ПРИ ШПОРЕ ОБЕРНИТЕ ПЯТКУ ЛИСТЬЯМИ ЛОПУХА (ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ) И НАДЕНЬТЕ НОСКИ. ДЕЛАЙТЕ ЭТО ЕЖЕДНЕВНО В ТЕЧЕНИЕ 3-4 НЕДЕЛЬ.

■ ПРИ РАСТЯЖЕНИИ СВЯЗОК СЛОЖЕННУЮ ВЧЕТВЕРО МАРЛЮ НАМОЧИТЕ В ГОРЯЧЕМ МОЛОКЕ И СДЕЛАЙТЕ КОМПРЕСС, НАЛОЖИВ СВЕРХУ КОМПРЕССНУЮ БУМАГУ И ВАТУ. МЕНЯЙТЕ ПО МЕРЕ ОСТЫВАНИЯ МАРЛИ.

Сам себе доктор

От ревматизма и артрита

* Возьмите по 50 г камфоры и горчицы в порошке, по 100 г спирта и сырого яичного белка. Растворите в спирте камфору, потом горчицу. Отдельно от этой смеси размешайте и превратите в помаду белок. Смешайте оба состава вместе. Получится жидкая мазь, которую втирайте вечером перед сном, чтобы влага оставалась на руке. Делайте так до улучшения.

* Смешайте 200 г соли и 100 г сухой горчицы. Добавьте к ним столько керосина (хорошей очистки), чтобы получилась смесь консистенции сметаны. Втирайте на ночь досуха.

* Растопите 1 чайн. ложку сливочного масла и смешайте до кашицы с бодягой. Смесь втирайте в больные места на ночь и завязывайте фланелью. Проделайте 1 раз, если снова будут чувствоваться боли, то через неделю повторите лечение.

* При хроническом ревматизме и болях в суставах используют следующее. Сшейте мешок, большой и глубокий, в который можно залезть по пояс. Набейте его березовыми листьями. Вечером перед сном залезьте в мешок и лягте в постель. Ноги будут очень сильно потеть; когда листья станут слишком мокрыми, вылезайте из мешка и укройтесь одеялом. После нескольких сеансов боли отступят.

«САМОЗДРАВ» ЭТО:

- альтернатива медикаментозной медицине;
- авторский метод академика РАМН, физиолога Н.А. Агаджаняна;
- уникальная интегральная оценка эффективности кровообращения;
- научный, физиологичный, необременительный и очень эффективный метод устранения ишемии – восстановления нормального кровоснабжения сердца, мозга, внутренних органов, суставов.

Ишемия – основа сердечно-сосудистых заболеваний (ишемическая болезнь сердца, ишемический инсульт...). Устранив ишемию, можно избавиться от того, что она порождает: **от гипертонии, бессонницы, стенокардии, головной боли и головокружений, аритмии, шума в ушах и хронической усталости.**

Уменьшение ишемии головного мозга приводит к нормализации АД без таблеток – **гипертония уходит сама.**

Устранение ишемии мозга и сердца – реальный **способ защиты от ишемического инсульта и инфаркта миокарда.**

Проблемы с позвоночником и суставами невозможно решить, не восстановив их нормальное кровоснабжение.

Устранением ишемии **желудка и кишечника** за считанные недели можно восстановить их нормальную работу.

Наличие и степень системной ишемии просто диагностируются физиологическими методами по интенсивности дыхания.

Комплекс «Самоздрав» получил высокую оценку на международных форумах инноваций в Брюсселе (1999), Париже (2000), Москве (2001) – две золотые и серебряную медали.

Прочтя эту небольшую книгу, вы узнаете, как, несмотря на возраст, высокое или скачущее давление, уже перенесенный инфаркт или инсульт, можно стать здоровым человеком.

Узнаете много нового и неожиданного. Например, почему таблетки от давления могут укорачивать жизнь или почему настойка валерианы и корвалол зачастую эффективнее дорогих лекарств.

Академик Н.А. Аваджанян и автор книги - Ю.Н.Мишустин

Комплекс «Самоздрав» (капнометр* +тренажер-имитатор, инструкция, DVD-диск, книга) можно приобрести:

* капнометр - устройство для самодиагностики.

■ **в Москве** в консультационном центре на ул. Вавилова, 17 (м. Ленинский пр-т, Медторг) (книга бесплатно), тел. 84991352170, 84991356014; на ВВЦ (павильон №13 «Здоровье»).

■ **в магазинах «Медтехника»** в 87 городах России. Там же продается книга (50 руб.) «Выход из тупика».

■ наложенным платежом из Самары (**980** руб.), заказав по тел.(846) 9924170, 9924183; через сайт www.samozdrav.ru; по почте открыткой на адрес: 443051, г. Самара, а/я 16011, НПП "Самоздрав". Отдельно книга и DVD-диск высылаются бесплатно.

На сайте **WWW.SAMOZDRAV.RU** видеофильм, **текст книги**, консультации, заказ комплекса и книги с DVD-диском.

СПАСЕНИЕ ОТ ТАБЛЕТОК, ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

ОГРН 1086350000848, ООО НПП «Самоздрав», 443034, г. Самара, ул. Севастопольская, 35. реклама

Номера телефонов магазинов «Медтехника» в крупных городах: Барнаул 241433; Белгород 347976; Владивосток 440437; Владимир 330722; Волгоград 270674; Воронеж 372905; Екатеринбург 2574037; Иваново 290439; Ижевск 445186; Иркутск 206421; Казань 5109858; Калуга 577298; Киров 673266; Краснодар 2554485; Красноярск 2019023; Курск 700313; Липецк 776219; Мурманск 319985; Новосибирск 3463248; Н-Новгород 4133333; Омск 314515; Орел 416728; Оренбург 723454; Пермь 2247902; Ростов-на-Дону 2432683; С-Петербург 3155297, 7640101, 9314059, 5577075; Смоленск 389163; Ставрополь 236569; Тверь 581681; Томск 512041; Тула 384415; Тюмень 517208; Тольятти 229147; Уфа 2839090; Чебоксары 563525; Челябинск 2607293; Ярославль 211754, 737477 и др.

Любовь даёт шанс прожить дольше

Занятия любовью 3-4 раза в неделю улучшают кровообращение и снижают риск развития болезней сердца и сосудов.

...укрепляет сердце. Исследователи Ирландии выяснили, что у мужчин в возрасте 40-55 лет, которые занимаются сексом 3 раза в неделю или чаще, вероятность инфарктов и инсультов снижается вдвое. А внезапные инфаркты в постели у немолодых любителей острых ощущений случаются не из-за секса, а из-за перенапряжения.

...снижает риск диабета. При накоплении сексуального напряжения (при воздержании) выработка инсулина снижается. А после оргазма и у мужчин, и у женщин все железы внутренней секреции, в том числе и поджелудочная, приходят в тонус. Эндокринологи считают регулярные занятия любовью профилактикой диабета II типа.

...улучшает кровообращение. Во время секса задействованы десятки мышц, некоторые из них простаивают даже при занятии спортом. Сердце активнее качает кровь, и она движется по сосудам с большим напором. Из-за этого не только раскрываются мелкие капилляры, но могут прорастать новые.

...снимает тревогу. Во время секса происходит выброс в кровь природного антидепрессанта — гормона радости, при этом снижается уровень гормона стресса — кортизола.

...обезболивает. Гормоны счастья — эндорфины — оказывают болеутоляющий эффект при любой боли, начиная от головной и кончая болями при артрите и даже мигрени. У женщин занятия сексом стимулируют выработку яичниками женского полового гормона — эстрогена, который подавляет боли, связанные с ПМС.

...уменьшает вероятность простуды. У людей, которые занимаются сексом 1-2 раза в неделю, количество антител — иммуноглобулина А — на треть выше, чем у тех, кто занимается им реже. Эти антитела укрепляют иммунитет и препятствуют развитию инфекционных заболеваний.

...дает мужчинам шанс дольше прожить. Чем больше в организме мужчины полового гормона тестостерона, тем меньше он живет. Поскольку полноценный половой акт заканчивается разрядкой и снижением уровня тестостерона в крови, то и вреда от избытка мужских гормонов становится меньше. Опыты на животных показали, что самцы, имеющие регулярный доступ к самкам, живут на 25% дольше одиноких.

Комментарии специалистов

Врачи-андрологи утверждают, что люди, которые ведут регулярную половую жизнь, дольше сохраняют и половую функцию, и здоровье сосудов. Но длительность полового акта сугубо индивидуальна: зависит и от темперамента обоих партнеров, и от возраста мужчины (чем моложе — тем быстрее), и от общего здоровья человека, и от уровня гормонов. Заподозрить проблемы с мужским здоровьем можно, если половой акт длится меньше 3 минут или не заканчивается эякуляцией в течение часа.

И БОГ СОЗДАЛ ЖЕНЩИНУ... И НЕТ С ТОГО МОМЕНТА ПОКОЯ НИ МУЖЧИНАМ, НИ БОГУ...

Для вас, мусью

● **Чувственный чай.** В обычную заварку добавьте 1 чайн. ложку молотых пряностей, смешанных вместе (корица, гвоздика, мускатный орех, кардамон, лавровый лист, черный перец, семя укропа и тмина). Пить такой чай нужно в течение трех месяцев по вечерам вместе с возлюбленной.

● **Креветочные шарики.** Нарежьте креветки помельче, растолките в ступке с зубками чеснока, добавьте кориандр, черный перец и соль по вкусу. Снова растолките до кашицеобразного состояния. Скатайте небольшие шарики, пропитайте маслом и поджарьте. Шарики можно готовить заранее и жарить по необходимости.

● **Эликсир «Мужская сила».** Залейте 1 л водки смесь из 5 г измельченного сельдерея, 15 г корня дягиля, 10 г кориандра, 5 г укропа. Поставьте для настаивания в темное место на три месяца. Употребляйте не более 50 г в день, смешивая с водой.

Ещё та зараза! — *Не упусти время*

Сифилис у женщин

ЖЕНЩИНЫ МОГУТ БОЛЕТЬ СИФИЛИСОМ И НЕ ЗНАТЬ ОБ ЭТОМ. ЭТА ЗАРАЗНАЯ БОЛЕЗНЬ МОЖЕТ СПАТЬ ДОЛГИЕ ГОДЫ И ОДНАЖДЫ ВСПЫХНУТЬ ЯРКИМ ПЛАМЕНЕМ.

Возбудитель сифилиса проникает в организм через поврежденную кожу и слизистые оболочки. Но в 95% случаев люди заражаются половым путем. Достаточно трения во время полового акта, чтобы образовались микротрещины на стенках влагалища и возбудитель проник в организм женщины. Если в таком состоянии женщина забеременеет, произойдет внутриутробное заражение плода. Заразить ребенка можно и при грудном вскармливании.

Через 21-28 дней с момента заражения на том месте, где оно произошло, появляется первичная сифилома. Эта язва размером с 10-копеечную монету с ровными краями — первый симптом сифилиса. Иногда язвы возникают во влагалище и на шейке матки. Женщина, как правило, пропускает этот момент. Дальше — хуже. Язвочки могут появляться на языке, миндалинах, пальцах, сосках, молочных железах... Спустя время увеличиваются близлежащие лимфатические узлы. Это только первый этап развития болезни.

Женщина обычно отправляется к врачу и начинает искать причины недомогания, когда повышается температура, на теле появляется сыпь в виде красных пятен, иногда с эрозиями.

Сифилис коварен. Об этом не устают предупреждать венерологи. Если не обращаться к врачу, сыпь может исчезнуть, и на какое-то время женщина успокаивается, не подозревая, что заразна и серьезно больна. Наступает скрытый период сифилиса. Через определенный промежуток времени сыпь появляется снова и снова исчезает. Это происходит несколько раз. Начинается выпадение волос, голова становится лысой. Если не лечиться, сифилис становится хроническим, и через 3-4 года, а иногда через 8 лет он поражает кожу, кости, сосудистую и нервную системы. Эти последствия необратимы...

Этого не случится при своевременном лечении сифилиса. Как правило, для этого требуются сильные антибиотики, которые позволяют подавить развитие бледной трепонемы — возбудителя этого заболевания — и освободить от нее организм.

Цистит: кто виноват?

Главные виновники цистита — воспалительные урологические, гинекологические, венерические заболевания, а также очаги хронической инфекции, в том числе кариес. На втором месте — тесная одежда. На третьем — редкое посещение туалета.

КАК СНИЗИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ЦИСТИТА В ДЕСЯТКИ РАЗ?

* Вымывайте бактерии. Это защита от инфекции. Простая народная мудрость: чем больше пьем — тем больше писаем; мочевой пузырь чистый.

* Посещайте туалет через определенные промежутки времени. Вредно как слишком долго удерживать мочу, так и без конца мочиться. В идеале между мочеиспусканиями должно проходить 2-4 часа.

* Не носите чересчур тесное белье. Особенно опасны трусики танга.

* Чаще меняйте гигиенические прокладки или тампоны. Это очень важно для обеспечения гигиены и предотвращения инфекции во время менструаций.

* Не злоупотребляйте острой пищей, алкоголем и газировкой, а также напитками, содержащими кофеин: они сильно раздражают слизистую оболочку мочевого пузыря.

ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ЗАБОЛЕЛИ...

Верный признак цистита: моча становится мутной, с неприятным запахом, а иногда и с примесью крови. Немедленно принимайтесь за лечение!

* Во время лечения обязательно полностью опорожняйте мочевой пузырь. Когда вам кажется, что вы заканчиваете мочеиспускание, согнитесь и сильно нажмите на область, где находится мочевой пузырь. Затем встаньте, снова сядьте и попытайтесь помочиться еще раз.

* Ешьте меньше цитрусовых: под их влиянием моча ощелачивается. Это способствует увеличению количества болезнетворных микроорганизмов.

* Включите в свой рацион сельдерей, арбуз и петрушку. Они мочегонные.

* Не принимайте пенные ванны. Они могут раздражать уретру и способствовать развитию инфекции.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ПОЛ-ПАЛЫ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА И ДЕРЖИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ ПОД КРЫШКОЙ 15 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2-3 РАЗА В СУТКИ.

Тест-диагностика

Два способа заразиться...

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ СОМНЕНИЯ ПО ПОВОДУ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ, ПРОЙДИТЕ ЭТОТ ТЕСТ.

Прямой — при половых контактах, кормлении ребенка инфицированной матерью, при поцелуях, хирургических операциях, через кровь, взятую у зараженного донора.

Непрямой — через все, что соприкоснулось с инфекцией: ложки, вилки, зубные щетки, инструменты стоматолога, мочалки и т. д. Антисанитария — спутник заболевания. Наркоманов и алкоголиков это мало пугает. Забывая про гигиену, они пользуются общей (часто грязной) посудой, шприцы зачастую нестерильны. Неконтролируемые половые связи в состоянии опьянения случаются даже у нормальных людей. Чистота и стерильность в медучреждениях иногда оставляют желать лучшего...

Если у вас есть сомнения по поводу своего здоровья, пройдите этот тест.

* Вспомните, с кем вы контактировали физически, пользовались одной бритвой, расческой, предметами обихода. Были ли на приеме у стоматолога, сдавали кровь?

* Если планируете рождение ребенка, сдайте кровь на анализ на сифилис, а заодно и на другие венерические заболевания. Это исключит заражение плода.

* Следите, чтобы перед хирургической операцией, при сдаче и переливании крови медсестра пользовалась стерильным инструментом.

* Если на теле и слизистых появились подозрительные изменения, поспешите на обследование.

ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ, СИФИЛИС СТАНОВИТСЯ ХРОНИЧЕСКИМ, И ЧЕРЕЗ 3-4 ГОДА, А ИНОГДА ЧЕРЕЗ 8 ЛЕТ ОН ПОРАЖАЕТ КОЖУ, КОСТИ, СОСУДИСТУЮ И НЕРВНУЮ СИСТЕМЫ. ЭТИ ПОСЛЕДСТВИЯ НЕОБРАТИМЫ...

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рецепты здоровья

Эндокринол – начните заботиться о здоровье щитовидной железы уже сегодня

Бывает так, что с самого утра мы твердим себе: нет сил... Не успели проснуться, а усталость уже «валит» с ног. С трудом собираем мысли, а после обеда «гипнотизируем» стрелку часов. О домашних хлопотах и думать не хочется. И почему не покидают раздражительность и сонливость, и что происходит с весом? Это далеко не все вопросы, которые нас тревожат, а главный из них — «что же делать».

Наше самочувствие, настроение и работоспособность, даже вес находятся под пристальным контролем щитовидной железы. Поэтому нельзя ее оставлять без внимания — позаботьтесь о ее здоровье.

Для поддержания здоровья щитовидной железы отлично подходит трава лапчатки. Но среди множества ее видов эффективна лишь лапчатка белая — в природе она встречается крайне редко. Компания «Эвалар» предлагает Эндокринол — растительный[1] препарат для здоровья щитовидной железы на основе именно лапчатки белой! Специалисты «Эвалар» возделывают эту редкую траву на собственных плантациях в предгорьях Алтая и гарантируют, что именно лапчатка белая входит в состав капсул Эндокринола. Благодаря использованию сырья собственного производства, цена Эндокринола от «Эвалар» ниже[2], чем у препаратов с лапчаткой других производителей!

От первого лица:

Крем Эндокринол – это мое спасение!

Использовала уже два тюбика крема Эндокринол, нанося его на шею, отметила улучшение. Результатом очень довольна! Буду применять его и дальше.

Любовь, Красноярск

Вся наша семья пользуется кремом-гелем Эндокринол. Наверное, не ошибусь, если скажу, что аналогов ему, пожалуй, пока нет. Мазали три месяца — эффект очень хороший!

Шарафиева Р.Г., Татарстан

Пользуюсь кремом Эндокринол с 2005 года — с тех пор, как он появился. Он помогает. Это мое спасение!

Людмила, Дивногорск

Эндокринол от компании Эвалар — выбор миллионов россиян!

Дополнительно рекомендуется использовать крем-гель Эндокринол на основе лапчатки белой для кожи в области шеи.

Капсулы и крем Эндокринол, действуя изнутри и снаружи, создают оптимальную концентрацию биологически активных веществ там, где в них так нуждаются.

Позаботьтесь о здоровье щитовидной железы, принимайте Эндокринол — вы почувствуете прилив сил и энергии! Рабочие дни будут пролетать на одном дыхании, домашние хлопоты не будут казаться бесконечными и нудными, а диеты наконец-то порадуют ощутимым результатом. И вечера принесут только положительные эмоции!

Действие препарата подтверждено сертификатом СДС «Марка года» № МГ RU.001.П0977 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы, зависящие от рациона питания (не лечебного действия)

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

У меня крайне плохая наследственность в плане сахарного диабета: 7 из 10 родственников по матери живут с этим диагнозом. Очень боюсь. Что мне делать?

Виктор, г. Омск

Олиджим предупреждает развитие сахарного диабета

Правильно питаться, заниматься спортом и принимать специальные растительные добавки. Например — Олиджим. Прием Олиджима корректирует рацион питания в сторону его оптимизации и помогает предупредить развитие сахарного диабета.

Эпидемия диабета в Европе

Около 60 млн. человек в Европейском регионе ВОЗ больны сахарным диабетом: почти 10,3% мужчин и 9,6% женщин в возрасте 25 лет и старше. Распространенность диабета в Регионе растет во всех возрастных группах. Единственный путь борьбы с этой эпидемией — предупреждение сахарного диабета на ранних стадиях[3].

Инулин и джимнема в составе Олиджима действуют сразу в нескольких направлениях:

- способствуют снижению повышенного уровня сахара в крови
- поддерживают в норме выработку инсулина, повышают чувствительность к нему клеток всех органов и тканей организма
- снижают чувство голода и тягу к сладкому
- способствуют нормализации углеводного обмена
- способствуют защите клеток поджелудочной железы от повреждений

Действие препарата подтверждено Сертификатом Соответствия «Марка Года»[4]. Дополните Олиджимом свою диету, если боитесь развития сахарного диабета.

Помните, сахарный диабет нельзя вылечить, но можно предупредить!

Народные рецепты

Настойка Сабельника Эвалар – лечит суставы, не повреждая желудок!

ЛС-002431

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника от компании «Эвалар» соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

Настойка Сабельника Эвалар:

- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (купирует приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- единственное в России лекарство на основе сабельника[5]

При соответствующей рекомендации специалиста Настойку Сабельника Эвалар можно применять длительно[6].

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Новости из аптек

Кофе капучино Турбослим и белковый батончик

• ВКУСНЫЕ • НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ • ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ

ВАША ДИЕТА БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ!

Замените свой обычный кофе на **кофе капучино Турбослим**[7], который содержит всего 42 ккал, и побалуйте себя **белковым батончиком Турбослим без сахара и лишних калорий!**

Эти новинки Турбослим содержат жиросжигающие компоненты: L-карнитин, таурин, кофеин, гарцинию; и их объединяют три главных качества: они вкусные, низкокалорийные, жиросжигающие!

Без сахара! Без слабительных!

42 ККАЛ

При соблюдении рекомендованного режима питания и физической активности .

Все свойства БАД подтверждены сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» (МГ RU.001.П1076, МГ RU.001.П0811) и представлены в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы (не лечебного действия). Противопоказания — индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» (495) 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» (495) 994-48-88; а также по телефонам аптечных сетей: «А5» 8-800-200-63-03, «Гексал» (495) 995-03-03, «Ригла» (495) 730-2-730; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Радуга» (812) 450-04-50; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 383-398, 931-787,422-335; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Красноярск** 227-77-09; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-39; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Растительный — по содержанию основных действующих компонентов; [2] В сравнении с стоимости одной упаковки БАД в зависимости по составу и направленности действия по данным DSM на май 2012 года; [3] Официальный сайт Европейского региона Всемирной организации здравоохранения http://www.euro.who.int/ru; [4] Сертификат Соответствия «Марка Года» № МГ RU.001.П1026; [5] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ; [6] Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом; [7] Для лиц, контролирующих массу тела

РЕКЛАМА №7914

СоГР № RU.77.99.11.003.Е.051878.12.11. СоГР № RU.77.99.11.003.Е.009130.04.11, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.006081.04.12. СоГР № RU.77.99.11.003.Е.000330.08.10. БАД СоГР № RU.50.99.06.001.Е.000122.10.10. Не является лекарством. Реклама

Совсем маленький

Заткнуть рот соской?

КАК УТИХОМИРИТЬ ПЛАЧУЩЕГО МАЛЫША? ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ЭТО СДЕЛАТЬ, ГЛАВНОЕ, РАЗОБРАТЬСЯ В ПРИЧИНЕ ПЛАЧА.

Если ребенок просто капризничает

*** Помогает укачивание.** Этот способ стар как мир. Ребенка можно укачивать на руках, в колыбели, коляске. Особенно хорошо, если у вас есть кресло-качалка или крутящееся кресло. Вы можете сесть в него, придать ему движение и не только укачать ребенка, но и отдохнуть. Ребенка укачивают практически любые монотонные движения. Можете даже танцевать с ним на руках, только без резких движений, соблюдая ритм. А еще младенцы прекрасно чувствуют себя в специальных рюкзаках, в которых их можно переносить.

*** Малыша успокоит медленная, негромкая и обязательно ритмичная музыка.** Еще детям нравятся тихие, но постоянные шумы. Например, шум вентилятора или стиральной машины — дети начинают прислушиваться к ним и обычно задремывают.

*** Прервать резкий крик можно, слегка встряхнув младенца** — на руках или встряхнув его кроватку. После этого малыша нужно отвлечь — например, дать ему пищащую или гремящую игрушку. Но встряхивание не работает дважды и не стоит пользоваться им слишком часто, чтобы ребенок не пугался вашего появления, ожидая резкого толчка.

*** Очень хорошо успокаивает ребенка спокойный голос матери.** Поговорите с ним, а еще лучше — спойте песенку.

Что касается такого старого доброго способа, как соска, то здесь есть свои плюсы и минусы. Соска действительно успокаивает ребенка, но не все дети остро нуждаются в ней, многие обходятся и без нее. Не стоит приучать ребенка к соске, чтобы всякий раз иметь возможность «заткнуть ему рот». Понаблюдайте лучше за вашим малышом: если он спокоен и без соски, лучше обойтись без нее.

Более серьезные причины

*** Он хочет есть.** Голодный крик, наверное, любая мама начинает распознавать раньше всего. Дети редко плачут после еды. Им нравится ощущение наполненного животика даже больше, чем сам процесс сосания.

*** Если ребенок простужен и у него забит носик,** он может плакать даже во время еды. Ведь он умеет пока дышать только ртом, и потому будет прерывать сосание. Из-за этого он устает и съедает меньше чем нужно. Так что, если он хорошо поел, но все равно плачет и причмокивает, возможно, ему хочется есть. Попробуйте дать ему немного кипяченой воды, разумеется, комнатной температуры или соску.

*** От усталости.** Познавать совершенно новый, незнакомый мир — большой труд для малыша. Неудивительно, что он может устать от новых впечатлений. В этом случае нужно положить ребенка спать в тихом затененном теплом, но не жарком месте.

*** Недостаток близости.** За время внутриутробного развития ребенок привык к тому, что мама составляет с ним единое целое. А после родов он внезапно потерял эту чудесную близость. Во многих странах мира младенец постоянно находится при матери, и такие дети редко плачут вообще. Если вашему малышу постоянно хочется, чтобы вы были с ним рядом, не отказывайте ему, не игнорируйте его крик, а лучше возьмите его на руки.

*** Испуг.** Резкое движение, внезапный шум или вспышка света могут испугать малыша. Тогда успокойте его, поговорите с ним, укачайте.

*** Раздевание.** Многие дети чувствуют себя неуютно, когда раздеты. Конечно, нужно приучать ваше чадо, чтобы по мере роста оно привыкало обходиться все меньшим количеством одежек и пеленок, но делайте это постепенно. Совсем маленькие дети не любят прикосновения к коже прохладного воздуха и от этого плачут. Такого малыша лучше переодевать под пеленкой.

*** Боли.** Болезнь ушек, колики также могут стать причиной плача вашего малыша. Конечно, трудно бывает определить, что происходит с такой крохой. Порой не обойтись без вызова врача. Но кое-что можно понять даже без него: если болит ухо, ребенок пытается потереть его рукой, а если болит животик, дитя обычно прижимает к нему коленки. Чтобы облегчить боль, возьмите его на руки и постарайтесь отвлечь.

Отдельный разговор о желудочных коликах

Обычно они начинаются примерно в возрасте трех недель и длятся не дольше чем до трех месяцев. Пока точно неизвестно, что именно их вызывает и почему они случаются, но самая распространенная версия — младенец не может адаптироваться к обычному питанию. Боли, как правило, начинаются во второй половине дня (в 5-6 часов вечера) и не поддаются устранению обычными средствами.

Еще несколько советов относительно колик:

* не перекармливайте младенца, особенно если он находится на искусственном вскармливании;

* после еды поднимите его на руки, положите голову себе на грудь или на плечо и дайте ему отрыгнуть лишний воздух;

* примерно через 1-1,5 часа после еды кладите его на спинку и слегка массируйте животик по часовой стрелке вокруг пупка;

* попробуйте давать укропную воду, ее продают в аптеках. Кормящим матерям даже советуют есть больше укропа, это увеличивает количество грудного молока и в некоторых случаях облегчает колики;

* наберитесь терпения. Боли при коликах обычно случаются в одно и то же время — постарайтесь подготовиться к ним заранее. Успокойтесь сами и помогите ребенку пройти через это.

Лидия Васильевна Васнецова, педиатр, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

Исследование ученых США показало, что у родителей риск заболеть простудой на 52% меньше, чем у тех, кто еще не обзавелся потомством. Причем защитные свойства организма пап и мам улучшаются пропорционально количеству детей. Ученые считают, что это происходит не из-за укрепления иммунитета родителей в связи с постоянными вирусными атаками, а благодаря психологической устойчивости, связанной с материнством и отцовством.

Пригодится

■ **ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ У ДЕТЕЙ** ТОНКО НАРЕЖЬТЕ ЛУКОВИЦУ, СУШИТЕ 2-3 НЕДЕЛИ В ТЕМНОМ МЕСТЕ, ПЕРЕТРИТЕ В ПОРОШОК И ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 1 РАЗ В ДЕНЬ, РАЗВЕДЯ В СТАКАНЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ.

■ **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ** НЕ ДАВАЙТЕ КРОХЕ ЛЮБЫЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ. ОНИ МОГУТ ВЫЗВАТЬ КОЛИКИ, ВЗДУТИЕ ЖИВОТА, А ТАКЖЕ НАРУШИТЬ РАБОТУ КИШЕЧНИКА, ПОЧЕК И ПЕЧЕНИ.

■ **ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ** НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ СТАВИТЬ РЕБЕНКУ ГОРЧИЧНИКИ. РАСТИРАТЬ КОЖУ РЕЗКО ПАХНУЩИМИ ВЕЩЕСТВАМИ, ДАВАТЬ МЕД И ТРАВЯНЫЕ ОТВАРЫ. ВСЕ ЭТИ СРЕДСТВА МОГУТ УСУГУБИТЬ ЕГО СОСТОЯНИЕ.

Сезонные проблемы — *Актуально*

Воспалились гланды...

Запущенный хронический тонзиллит напоминает о себе в период полового созревания снижением гормонального фона. Тяжелее всего это ударяет по девушкам: в будущем возможны кровотечения, патологии беременности.

В горле расположено очень много нервных окончаний, поэтому воспаление миндалин доставляет малышам массу неприятных ощущений. Как облегчить эти неприятные симптомы?

* Чтобы смягчить горло, дайте ребенку микстуру от кашля, лакричные, гомеопатические леденцы.

* Увлажните сухой воздух. Развесьте на батареях мокрые простыни.

* Обеспечьте крохе строгий постельный режим. Перенесенная на ногах ангина бьет по сердцу и почкам. Помните, что ангина — заболевание заразное, поэтому постарайтесь, чтобы больной ребенок больше находился в отдельной комнате.

* Основной способ лечения ангины — назначенные доктором таблетки: антибиотики, противовирусные или противогрибковые препараты. Их должны дополнять полоскания, ингаляции (вьетнамской «звездочкой» и специальными составами для ингаляции), через 40 минут смазывайте горлышко люголем.

* Организм ребенка во время ангины страдает от интоксикации, поэтому не забывайте давать ему пить теплую жидкость как можно больше и чаще.

* Не давайте ребенку соленого, кислого и острого. Такая еда раздражает воспаленное горло. Кормите малыша протертыми супчиками, кашами, протертыми овощными и фруктовыми пюре.

* Ребенку нужны витамины и минералы: «Алфавит», «Киндер Биовитальгель», «Мультитабс», «ИммуноМишки».

* Если малыша лечите правильно, то в течение пяти дней температура нормализуется, горло перестанет болеть и подчелюстные лимфоузлы при надавливании не будут прощупываться.

* Не спешите отдавать ребенка снова в садик! Чтобы малыш пришел в себя после болезни, нужно еще две недели поберечь его от физических нагрузок. В эти дни ребенку нужны неспешные прогулки на свежем воздухе и более длительный сон.

Ангина очень коварна, и если ее недолечить, это приводит к развитию осложнений: гломерулонефриту, ревматизму, поражению сердца. Но чаще всего недолеченная ангина приводит к хроническому тонзиллиту. Постоянный очаг инфекции снижает иммунитет, ребенок при малейшем охлаждении сразу заболевает. Лечить тонзиллит сложнее — на это уйдет несколько месяцев непрерывных лечебных процедур. Если консервативные меры не помогают, удаляют миндалины. Не отказывайтесь от операции. Запущенный хронический тонзиллит напоминает о себе в период полового созревания снижением гормонального фона. Тяжелее всего это ударяет по девушкам: в будущем возможны кровотечения, патологии беременности.

Воспалились гланды? Полощите чаще горло настоем луковой шелухи: 3 чайн. ложки на 0,5 л воды.

Цифры и факты

■ В ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА БЕРЕМЕННОСТИ ВИТАМИН А ПРИНИМАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ. ОН МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К АНОМАЛИЯМ В РАЗВИТИИ ПЛОДА.

■ НОВОРОЖДЕННЫЙ РЕБЕНОК МОЖЕТ ВИДЕТЬ ЗЕЛЕНЫЙ И КРАСНЫЙ ЦВЕТА, НО НЕ ВИДИТ СИНЕГО.

■ С ЧЕТВЕРТОЙ ПО ВОСЬМУЮ НЕДЕЛЮ ЭМБРИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ У ВСЕХ ЛЮДЕЙ ЕСТЬ ХВОСТ, КОТОРЫЙ ВПОСЛЕДСТВИИ ИСЧЕЗАЕТ.

■ В ОКОЛОПЛОДНОЙ ЖИДКОСТИ, В КОТОРОЙ НАХОДИТСЯ ПЛОД ДО СВОЕГО РОЖДЕНИЯ, ТАКОЕ ЖЕ СОДЕРЖАНИЕ СОЛИ, ЧТО И В ОКЕАНИЧЕСКИХ ВОДАХ НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ.

■ НОГТИ МЛАДЕНЦА ФОРМИРУЮТСЯ ЗА 15 НЕДЕЛЬ ДО ТОГО, КАК ОН ПОЯВЛЯЕТСЯ НА СВЕТ.

Не кормите малыша насильно!

Ребенка нельзя кормить насильно! Желание поесть возникает только тогда, когда желудок полностью освобождается от предыдущей порции еды.

У детей, как правило, это происходит через 3-4 часа после кормления. Но у ребенка с пониженным аппетитом снижается секреция пищеварительных соков, и обычная порция пищи просто не успевает как следует перевариться и покинуть желудок. Если в этот момент вы будете заставлять малыша есть, у него просто-напросто может возникнуть рвота — защитный рефлекс от перекорма. Если подобная ситуация будет повторяться часто, привычная рвота может развиться не только во время кормления, но даже от одного вида пищи.

Из почты «Айболита»

От стригущего лишая избавил прополис

Моему сыну было семь лет, когда врачи у него обнаружили стригущий лишай. На даче летом он играл с какой-то бездомной собакой. А потом у него на ногах стали появляться шелушащиеся пятна. Врачи прописали множество мазей, но они совсем не помогали. Помогло народное лечение лишая. Надо взять 200 г спирта, положить в него 50 г прополиса, настаивать 7 дней и полученным лекарством смазывать больные места. Уже через 3 дня после такого лечения мой сыночек был полностью здоров! К тому же на пораженных участках выросли новые волосы.

И. В. Паршина, Сыктывкар

У сына с детства были слабые миндалины

Ангина бывает даже летом, стоит ему искупаться или попить в жару холодной воды. Врачи не раз предлагали удалить миндалины, но не хочется делать операцию. Как-то мне на глаза попался рецепт, которым лечат воспаление миндалин и ангину, — это настойка гвоздики на коньяке. Я решила приготовить лекарство: 5 г гвоздики залила 200 г коньяка, настаивала 2 недели. Готовую настойку развела водой в пропорции 1:1 и капала по 4 капли на каждую миндалину 2 раза в день — утром и вечером перед сном. Курс лечения — неделя. Повторять лечение надо по мере надобности. При помощи этого рецепта мы наконец-то избавились от постоянных ангин.

О. Н. Ермакова, Красноярский край

О близорукости

УЧИТЕЛЬ ДОЛЖЕН ПЕРЕСАЖИВАТЬ ДЕТЕЙ С ДАЛЬНИХ ПАРТ НА БЛИЖНИЕ И НАОБОРОТ ХОТЯ БЫ РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА.

— Какие дети входят в группу риска?

— Прежде всего дети близоруких родителей, живущие в маленьких и плохо освещенных квартирах. Зрение хуже у тех ребятишек, которые предпочитают сидеть дома, мало гуляют на свежем воздухе и часами играют в компьютерные игры.

— Как сохранить зрение школьнику?

— Делать частые перерывы при зрительных нагрузках и давать отдых глазам. Например, на перемене в школе не нужно сидеть на месте, а лучше пройтись, разглядывая предметы вдали. Учитель должен пересаживать детей с дальних парт на ближние и наоборот хотя бы раз в три месяца. И еще необходимо организовать нормальное освещение в школе и дома. Если ребенок делает уроки вечером, то на его рабочем столе с левой стороны должна стоять лампа (60 Вт), и обязательно нужно включить общий свет (лампочка не менее 100 Вт). После школы ребенок хотя бы час должен погулять, чтобы восстановить тонус зрительных мышц. Не реже двух раз в год школьника надо показывать офтальмологу, чтобы вовремя выявить перегрузку зрения и назначить лечение.

— Насколько эффективны упражнения для глаз?

— Гимнастика для глаз полезна, но ее мало кто делает. Нужно чаще смотреть вдаль — это расслабляет глазные мышцы.

— Витамины помогут сохранить зрение?

— Витамины в таблетках не помогут. Их надо заменить черникой, морковью и петрушкой.

— Сколько времени ребенок может проводить за компьютером и смотреть телевизор?

— До третьего класса вообще не рекомендуется пользоваться компьютером, потому что зрительные мышцы в этом возрасте только начинают приспосабливаться к усиленным нагрузкам. В старших классах компьютер необходим при подготовке домашнего задания. Ну а играть допускается не более двух часов в выходные. И никаких компьютеров в будние дни после школы. С телевизором дело обстоит примерно так же. Кстати, он не так сильно напрягает зрение, как компьютер, потому что расположен далеко от глаз.

— Сейчас в школах появились белые доски. Не вредят ли они зрению школьников?

— Зеленая доска или коричневая — не имеет значения, важно, чтобы был контраст между цветом фона и тем, чем пишут (мелом или маркером). Написанное должно быть хорошо видно со всех парт. Школьная доска не должна бликовать и блестеть, вот почему современные светящиеся доски — однозначно плохо, а все остальные, в том числе электронные и проекторные, вполне приемлемы.

Петр Иванович Цевельский, детский офтальмохирург, кандидат медицинских наук

Кожные проблемы

● **При диатезе** надо взять свежие или высушенные листья грецкого ореха, залить холодной водой и кипятить 45 минут под крышкой. Процедить и вылить в воду в ванне. Для полной ванны потребуется 1 кг листьев, для половинной — 500 г, а для сидячей или ножной — по 250 г.

● **Детей купают** в крахмальных ваннах: 0,5-1 кг крахмала предварительно растворяют в холодной воде и вливают в приготовленную ванну. Ванны с температурой 37-39°С по 15-20 минут можно принимать через день в течение 1 месяца.

● Залейте 150 г травы череды 1 л кипятка, кипятите 10 минут, процедите и вылейте в ванну с теплой водой. Купайте ребенка 1 раз в день, при тяжелых случаях можно купать 2 раза в день.

Развеем сомнения

Какой папа лучше?

1 **Если и папа и мама будут слишком ласковыми и любвеобильными, ребенок вырастет избалованным.**

Никакие проявления любви и нежности со стороны родителей не могут нанести вреда развитию ребенка. Наоборот, ребенок, который чувствует себя любимым и нужным, имеет гораздо больше шансов вырасти уверенным в себе, успешным и счастливым. А так называемые избалованные дети, как правило, растут в семьях, в которых родители недостаточно последовательны в своих воспитательных порывах: то запрещают, то разрешают ребенку одни и те же вещи.

2 **Папа должен владеть специальными «мужскими» способами проявления своей любви к ребенку.**

Естественно, что папина нежность должна несколько отличаться от маминой. Но для этого не нужно ничего делать специально: мужчины в принципе иначе, чем женщины, выражают свои эмоции. И чем меньше родители будут беспокоиться о том, правильно ли они выражают любовь к малышу, тем лучше.

3 **Мальчик вырастет по-настоящему мужественным, если отец будет вести себя с ним сурово.**

Все зависит от того, что называть мужественностью. Если цель — вырастить замкнутого, жесткого, скупого на проявление эмоций человека, то суровый отец будет чрезвычайно полезен. Но всегда ценятся искренность, способность понять другого, умение общаться — независимо от пола. А для воспитания смелости, умения принимать решения и отвечать за свои поступки никакой необходимости в «жесткой руке» не существует. Здесь важнее личный пример настоящего мужского поведения со стороны папы.

И. Г. Кравченко, детский психолог

Советы опытного родителя

■ ДЛЯ НАЧАЛА УСВОЙТЕ ГЛАВНОЕ: СЛУШАТЬСЯ РОДИТЕЛЕЙ У ДЕТЕЙ СЧИТАЕТСЯ ДУРНЫМ ТОНОМ.

■ ПОЧАЩЕ ВСПОМИНАЙТЕ СЕБЯ В ВОЗРАСТЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА. И ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ЭТО ДАЛЕКО НЕ САМОЕ ХУДШЕЕ.

■ НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ, ЧТО ВАШ СЫН ПОПАЛ В ДУРНУЮ КОМПАНИЮ. ВОЗМОЖНО, ОН-ТО ЕЕ И СОЗДАЛ!

■ НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ СВОЕГО ЧАДА ГЕНИЯ. НЕПРИЯТНОСТЕЙ МНОГО, А ГЕНИЯ-ТО МОЖЕТ И НЕ ПОЛУЧИТЬСЯ.

Как там, у них? Думай, думай

Аутисты надели военную форму

Ребенок, который кажется аутичным в 1,5 года, часто становится совершенно нормальным в 3,5. В конце концов выясняется, что у него всего лишь задержка речи или иное расстройство развития.

При лечении аутизма крайне важно как можно раньше поставить правильный диагноз. До недавнего времени этот диагноз можно было поставить не ранее чем в 5 лет.

Когда в Израиле детский врач ставит диагноз аутизм, он описывает, как проявляется болезнь, и немедленно начинаются занятия с логопедом и специалистами. К сожалению, в диагностике аутизма до сих пор совершается много ошибок. Ребенок, который кажется аутичным в 1,5 года, часто становится совершенно нормальным в 3,5. В конце концов выясняется, что у него всего лишь задержка речи или иное расстройство развития. Почему врачи ошибаются? Потому что дети-аутисты, в отличие от детей с болезнью Дауна или алкогольным синдромом плода, не имеют отличительных черт лица. Их трудно, а иногда просто невозможно выделить из толпы.

В Израиле научились ставить детям диагноз аутизм на ранней стадии, их начинают вовремя лечить и отправляют в обычные школы.

Количество детей-аутистов растет во всем мире. Причем медицина объяснить это не может. Предполагается, что это связано с ухудшением экологии. Даже в Израиле, стране с передовой медициной, за последние 7 лет количество больных аутизмом удвоилось. Причем 80% из них — мальчики. И вот наконец-то на Земле обетованной научились диагностировать аутизм на ранней стадии, в результате 60% аутистов оказываются социально адаптированными, их принимают в обычные детские сады и школы.

Опыт еврейского государства перенимают медики Швейцарии. Центр лечения аутистов по израильским методикам открыт также в заокеанском Лос-Анджелесе. Разработаны образовательные программы школьного и профессионального уровня, созданы реабилитационные ясли и детские сады, профессиональные реабилитационные центры для аутистов старше 21 года, летние лагери и клубы, центры отдыха и поддержки семей аутистов. Даже аутисты с заметно пониженным интеллектом способны работать помощниками воспитателей в детских учебных заведениях, младшими медицинскими работниками и даже компьютерщиками. А еще в октябре 2008 года впервые 8 аутистов — жителей Израиля — надели военную форму. Сначала эти молодые люди, конечно же, добровольцы, прошли 3-месячный курс по подготовке к призыву, а затем в течение полугода (а не 3 лет, как по закону о срочной воинской службе) проходили службу на военных базах. Важно заметить, что специальный курс по работе с таким армейским контингентом прошли и офицеры, в подчинение которых попали аутисты. Теперь молодые люди с проблемами здоровья при желании могут служить в армии и вносить свою лепту в защиту государства. Конечно, таких военнослужащих не может быть много, так как в любых случаях их здоровье должно соответствовать определенным критериям. В прошлом году в израильской армии служили 40 инвалидов, причем 7 из них — аутисты.

И еще для аутистов в курортном городе Эйлат на берегу Красного моря создан Центр дельфинолечения. Здесь дети и взрослые, которым поставлен диагноз аутизм, учатся общению с окружающим миром благодаря специальным играм с дельфинами. Эти игры помогают детям поверить в свои силы.

Все чаще рождаются дети с диагнозом аутизм. Как живут такие люди? Известные ученые, которых в детстве признали аутистами, — Ньютон, Эйнштейн, Дарвин, Больцман, Планк, Менделеев, Карно, Эренфест. Эйнштейн все детство сторонился сверстников, с трудом осваивал речь и едва ли не до семи лет повторял одни и те же предложения. Его главной игрушкой в пять лет был компас, пользоваться которым он научился сам, а к 12 годам мальчик целыми днями занимался геометрией. Она стала для него главным развлечением. Эйнштейн, разумеется, не вписывался в стандартный образ ученика школы и вылетел вон в 15 лет. Будучи студентом политехнического института, он вызывал ненависть профессоров, а, закончив учебу, с трудом находил постоянную работу, не умея добывать средства к существованию. Но в конце концов его признали гением.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Еду чем запивать

ВОДОЙ МОЖНО ЗАПИВАТЬ ЛЮБУЮ ПИЩУ.

* Что касается чая, кофе, бокала вина или бутылочки пива к пище, то такое питье не утоляет жажду, а только дает нагрузку на почки, выводит из организма жидкость и никак не способствует ее усвоению. Поэтому, если вы запьете еду не водой, а другими напитками, то сработает принцип «чем больше пьешь, тем больше хочется».

* Молоком запивать еду не рекомендуется. Вы получите калории, а пользы никакой, особенно если запивать молоком гречневую кашу или есть бутерброды с молочным коктейлем. Молоко мешает усвоению железа, которым так богата гречка. Кстати, щелочная минеральная вода и крепкий чай дают такой же эффект.

* Рыбу можно запивать кислыми соками — гранатовым, грейпфрутовым, отваром шиповника, клюквенным морсом. Разумеется, сахар добавлять в соки нельзя.

* Любителям плова из баранины надо быть осторожными с холодными напитками. Бараний жир — очень тугоплавкий продукт, и при таком сочетании он застынет в желудке камнем. Запивайте плов горячим или теплым чаем, иначе трапеза может закончиться серьезными проблемами со здоровьем.

* Не запивайте жирную пищу холодным напитком. Для этого лучше всего подходит теплый компот из сухофруктов. Он не позволит пище сразу свалиться в нижний отдел кишечника.

* Кефир считается не жидкостью, а едой, поэтому он сочетается практически с любой пищей.

* Сухую пищу желательно запивать травяным настоем или водой комнатной температуры. Черным или зеленым чаем увлекаться не стоит, поскольку танин значительно снижает всасываемость пищи. И ни в коем случае не запивайте пищу (особенно белковую) газировкой или сладким соком, иначе придется лечиться от дисбактериоза.

* Для улучшения работы системы пищеварения перед едой выпивайте немного воды — чистой или с лимонным соком. Это поможет желудку быстро «проснуться» и подготовит его к принятию пищи. Заменить воду можно и свежевыжатым соком — фруктовым или овощным.

* Пищу, которая богата углеводами, овощи или салаты из них лучше запивать кефиром, соком или теплой водой.

Намотай на ус

● В зеленых помидорах в несколько раз больше едкой щавелевой кислоты, чем в спелых красных томатах, поэтому людям, имеющим проблемы с желудком и почками, лучше не злоупотреблять незрелыми томатами.

● Около 95% томатов в магазинах сорваны зелеными и дозрели в дороге. Для этого зеленые помидоры кладут в ящик вперемешку с красными и оставляют при комнатной температуре. Спелые помидоры выделяют этилен — это способствует дозреванию зеленых.

● В России зеленые помидоры принято в основном солить и мариновать. В США же из зеленых томатов варят варенье, супы, их кладут в салаты, пироги, омлеты, пиццу, мармелады и даже мороженое.

Рецепты народной медицины

ЧУДО-СМЕСЬ ОТ АНЕМИИ

Смешайте по 100 мл коньяка и сока клюквы, добавьте 50 мл меда, 2 ст. ложки лимонного сока и 2 ст. ложки морковного сока. Все тщательно перемешайте и настаивайте 3 дня в темном месте при комнатной температуре. Принимайте по 50 мл 2 раза в день. Этой порции лекарства хватает на несколько дней, потом надо готовить новую. Учитывая, что лекарство настаивается 3 дня, готовить его надо заранее. Храните снадобье в холодильнике. Курс лечения 1 месяц.

ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ

Смешайте в большой кастрюле 1 кг меда с соком из 2 кг свеклы, 2 кг моркови, 1 кг гранатов, 1 кг лимонов (без косточек). Разлейте в стеклянные банки, закройте крышками и храните в холодильнике. Пейте по 50 мл утром перед едой в течение месяца, затем сделайте перерыв 2 недели и повторите прием. Такие курсы укрепления иммунитета лучше проводить весной и осенью.

ЛУК ДРОБИТ КАМНИ

Очистите 2 кг репчатого лука, мелко порежьте или натрите на крупной терке. Смешайте с 2 кг сахара и томите 2 часа на медленном огне, помешивая, чтобы не пригорело. Получается 2-2,5 л янтарной массы. Разложите ее по банкам, одну поставьте на стол — чтобы не забывать, остальное уберите в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, заливая водой. Этого объема лекарства хватит на 3 недели. Через 2-5 дней после начала приема в моче увидите песочек и мелкие камешки. Могут возникать боли, но прием не прекращайте — это дробятся камни. Для профилактики рекомендуется повторять курс через каждые 3 года. Сделайте УЗИ перед началом приема лекарства и после окончания курса.

БАЛЕРИНА — ЭТО НЕ ЖЕНЩИНА, А МЕЧТА: ХОДИТ НА ЦЫПОЧКАХ И МОЛЧИТ.

Прикинь на себя

Где прячутся вредные жиры

Колбаса. Ее многие считают белковым продуктом. Но зачастую протеина в ней значительно меньше, чем жира. Содержание последнего колеблется от 30 до 60%. Невооруженным глазом его не всегда видно. Поэтому мы не беспокоимся, съедая кусок за куском, и набираем лишние килограммы. К тому же жир в колбасе невысокого качества — это богатый холестерином животный жир и опасные трансжиры.

Крем для тортов, а также любые кондитерские изделия, где жир сочетается с сахаром. Такая комбинация действует на наш мозг почти как наркотик: хочется есть еще и еще. Последствия печальные: от кариеса до запредельного веса.

Маргарин долгое время считался безопасной альтернативой «холестериновым» продуктам. Однако потом стало известно, что он содержит трансжиры. Это особые молекулы, которые появляются, когда жидкое растительное масло с помощью особой реакции превращают в твердое. Они гораздо хуже влияют на состояние сосудов, чем жир из свинины. Плохо действует маргарин и на обмен веществ — трансжиры буквально закупоривают поры в клеточных оболочках. Питательным веществам становится трудно добраться до места назначения, а «отходам» — выйти из клетки.

На приёме у диетолога

Спрашивали? Отвечаем

НЕ НАВРЕДЯТ ЛИ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ?

Много раз слышала о пользе разгрузочных дней. Не навредят ли они, если есть какие-нибудь хронические заболевания?

Ольга Н., Белгород

Если есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, полезно устроить фруктово-овощной разгрузочный день. Распределите 1,5 кг фруктов (груши, яблоки, абрикосы, персики) или овощей (капуста, морковь, свекла, салат, шпинат) на 3-5 приемов. Если у вас повышенное артериальное давление, добавьте к этому рациону смесь соков клюквы и лимона (2:1) — по 1/2 стакана между приемами пищи (за час до еды и после). Если страдаете хроническим панкреатитом, устройте белковый разгрузочный день. Распределите на 4-5 приемов 400 г творога либо столько же постной рыбы или мяса и 2-3 стакана чая. При пищевой аллергии лучше поголодать весь день и очистить кишечник клизмой с отваром ромашки: 3 ст. ложки цветков залить 1 л воды и кипятить 20 минут.

При болях в суставах утром и вечером полезно съедать по 3-4 больших куска арбуза.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ МЁД ПРИ ГИПЕРТОНИИ?

Говорят, что при гипертонии полезно есть как можно больше меда. Так ли это?

И. Н. Новиков, Вологодская обл.

Иногда мед рекомендуют при ослаблении сердечной мышцы как диетическое и питательное средство. Однако не стоит пить много горячего чая с медом, так как это усиливает потоотделение, и на сердце увеличивается нагрузка. Поэтому при заболеваниях сердца мед можно употреблять только небольшими порциями (по чайной или столовой ложке 2-3 раза в день) с молоком, творогом, фруктами и другими пищевыми продуктами. Мед полезно добавлять в овощные соки при гипертонии.

ОЧЕНЬ РЕЗКО ПОХУДЕЛА...

Испугалась анорексии, в организме начались некоторые нарушения, и я стала специально больше есть. Вес потихоньку набирается, но распределяется не совсем так, как хотелось бы. Собираюсь пойти в тренажерный зал. Уже несколько лет не ем мясо и птицу, а рыбу ем редко. Сейчас при росте 172 см хочу весить 54 кг...

Ирина, Пермский край

Постарайтесь обогатить свой рацион бобовыми, кашами из цельных круп, ешьте хлеб из пророщенного зерна, соевые продукты (внимательно читайте этикетку, чтобы не купить генетически модифицированный продукт).

КАКАЯ ПИЩА ВРЕДНА ПРИ АРИТМИИ?

Слышал, что некоторые привычки в питании могут привести к мерцательной аритмии. Так ли это?

И. Н. Христофоров, Алтайский край

Да, это так. Приступы мерцательной аритмии может спровоцировать злоупотребление чесноком. Если вы любитель пива и газированных напитков, то также находитесь в группе риска. Эти напитки провоцируют вздутие кишечника, при котором диафрагма поднимается, а верхушка сердца задирается. В результате возникает не только аритмия, но и тахикардия (учащенный пульс). Причинами мерцательной аритмии могут стать и некоторые заболевания: бронхиты, бронхиальная астма, алкоголизм, туберкулез, хроническая пневмония, а также заболевания щитовидки, например узловой зоб, хронический аутоиммунный тиреоидит.

С ПОМОЩЬЮ РИСА ХОЧУ СБРОСИТЬ ВЕС...

Можно ли похудеть на рисе?

Ю. Н. Мамедова, Ульяновская обл.

Сваренный до полуготовности на воде, предварительно вымоченный рис грубых серых сортов — 700-900 г в готовом виде в сутки — хороший сорбент. Он действует не хуже активированного угля при условии, что это разгрузочный день и ничего, кроме риса и воды, в течение дня не употребляется. Однако, кто-то худеет на рисовой диете хорошо, а кто-то может и поправиться. Организмы реагируют по-разному.

А. С. Бочарова, диетолог

Пригодится

ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ГЕРПЕСА ОТ ЛУКОВИЦЫ ОТРЕЖЬТЕ КОРЕШОК, КОГДА ВЫСТУПИТ МОЛОЧНО-БЕЛАЯ ЖИДКОСТЬ, ПРОТРИТЕ СРЕЗОМ КОЖУ ВОКРУГ ГУБ: ПУЗЫРЬКИ НА ЭТОМ МЕСТЕ НЕ ПОЯВЯТСЯ.

Вино «из пипетки» полезно всем

Речь пойдет о крайне умеренном употреблении алкоголя: бокал сухого вина или 2 ст. ложки — маленькая стопка крепкого спиртного в день полезны для здоровья.

* У женщин, регулярно выпивающих более трех стаканов алкогольных напитков в неделю в течение как минимум 10 лет, ревматоидный артрит развивается в 2 раза реже по сравнению с непьющими. Эти данные получили шведские ученые. Ревматоидный артрит — хроническое воспалительное заболевание, при котором суставы (чаще всего мелкие суставы кистей) деформируются и разрушаются, возникает оно в возрасте 40-50 лет. У женщин болезнь развивается в 3 раза чаще, чем у мужчин.

* Если выпивать один бокал вина в день, это снижает риск развития астмы, увеличивает шансы иметь хорошее здоровье в пожилом возрасте и избавляет от лишнего веса.

* У пожилых людей, которые ежедневно употребляют бокал вина, реже развивается слабоумие. Исследование проведено в Германии среди людей в возрасте 75 лет и старше. Причем неважно, какое вино пьете, хоть самодельное.

* Ученые из США утверждают, что сверхмалые дозы алкоголя... удваивают продолжительность жизни. Почему это происходит, ученые пока не знают. Также не исключено, что водка в скором времени обретет почетное звание лекарства, которое она утратила столетия назад.

Варенье для мужчин

Оно готовится из плодов рябины, обладает не только лечебным эффектом, но и прекрасным вкусом. Для мужской силы это просто находка.

К заготовке рябины и приготовлению из нее всяких полезных кушаний меня приучил отец. Каждую осень он повторял процесс сбора — в сентябре, не дожидаясь заморозков. Из рябины варил варенье, делал сироп, сок, сушил, замораживал в холодильнике. Казалось, что в нашем деревенском доме везде рябина. Но получалось вкусно. И очень полезно. Настоящая проверка состоялась несколько лет назад, когда мой сын приехал ко мне погостить. За разговорами начал жаловаться на мужскую силу, мол, возраст еще позволяет, а никак. Вот и снабдил я его «мужским вареньем».

Оно готовится из плодов рябины, обладает не только лечебным эффектом, но и прекрасным вкусом. Приготовление совсем несложное. Сложите ягоды рябины в стеклянную посуду и на пару суток поставьте в морозилку. 1 кг залейте холодной водой и дайте постоять сутки. Затем еще 2-3 раза смените холодную воду. В 1,5 кг сахара влейте 3 стакана воды и сварите сироп. Опустите в него рябину и на сутки поставьте на холод. Потом ягоды выньте шумовкой и варите один сироп 20 минут. После этого плоды опустите в сироп и варите на умеренном огне еще 20-25 минут, пока сироп не загустеет, а ягоды не станут блестящими. Но перед тем как варить плоды, обдайте крутым кипятком большой лимон или два небольших, нарежьте небольшими кусочками вместе с цедрой и опустите в сироп одновременно с плодами. Дайте варенью постоять и в теплом виде разлейте по банкам. Сочетание рябины и лимона придаст варенью особый аромат и ту самую горчинку, которая напомнит о лете, поможет забыть о проблемах со здоровьем. А для мужской силы такое варенье просто находка. Сын прислал письмо через 2 месяца, благодарил. После этого мы виделись с ним уже не раз, но он не забывает благодарить меня за помощь. И рябину просит меня и для него заготавливать.

А кому интересно, могу еще посоветовать круглый год пить витаминный чай, заваренный из плодов черноплодной рябины, шиповника и черной смородины. Для получения этого целебного напитка потребуется всего 1 ст. ложка этой смеси на стакан кипятка. Правда, заваривать такой чай надо не 15-20 минут, а 4-5 часов. Во время простуды и гриппа и когда витаминов мало, желательно в день выпивать не меньше 2-3 стаканов. Никакая хворь не возьмет.

К. Н. Маслов,
Тульская обл.

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД БОДРОСТИ И ЭНЕРГИИ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ, МОЖНО ДЕРЖАТЬ МЕШОЧЕК С ЖАРЕНЫМИ КОФЕЙНЫМИ ЗЕРНАМИ В ЯЩИКЕ РАБОЧЕГО СТОЛА.

Проверено на себе

Хрен ушиб залечил

Делала ремонт в ванной, положила доски на ванну и встала на них. Они раздвинулись, и я очутилась в ванне. Сразу боли не почувствовала, а утром без посторонней помощи встать не могла. А помог хрен. Намолола хрена, смешала со сливками и приложила на бедро. Помогло с одного раза.

З. А. Башминова,
ст. Темнолесская,
Ставропольский край

Был у меня пародонтоз...

У меня был пародонтоз. Не могла чистить зубы, 4 совершенно здоровых нижних зуба шатались. Стоматолог ничем не смог помочь, а помог такой народный рецепт: надо хорошо перемешать 1 ст. ложку меда и 1 чайн. ложку соли и смазывать десны 2 раза в день. Мне хватило 3-4 дней, чтобы привести десны в порядок. Но такую процедуру нужно проводить регулярно.

* У моей свекрови на обоих глазах катаракта. На левом 22 года назад сделали операцию, а правый совсем не видел. Свекровь приготовила капли: смешала в пропорции 1:1 сок репчатого лука и жидкий мед. Стала она закапывать по капле 3 раза в день. Теперь правым глазом различает предметы, черный и белый цвет и мое лицо.

* В молодости у меня во время кормления грудью случился мастит. Боль была дикой. Как спасалась? Смачивала в холодной воде вафельное полотенце, нагревала пачку соли, заворачивала ее в полотенце, потом в еще одно, чтобы держалось тепло. По мере остывания убирала сухое полотенце и продолжала держать на груди компресс до остывания. Мне хватило пяти процедур.

В. В. Плотникова, Саратов

Огурековка для лица

Сырой и пронзительный осенний ветер очень сушит женщинам кожу лица. Кожа краснеет, становится грубой и обветренной. Я всегда пользуюсь огуречным лосьоном, который готовила моя бабушка. Она слово «лосьон» не знала, а говорила «вода-огурековка». Вот этот рецепт. Мелко режу свежие огурцы и плотно заполняю ими бутылку 0,5 л, заливаю хорошей водкой, выставляю на солнце на 2 недели — и огурековка готова. Пользуюсь ею, не разбавляя: смачиваю ватные диски и протираю лицо несколько раз в день.

М. И. Петрова,
Смоленская обл.

От боли в спине и пояснице — капуста

Возьмите пригоршню квашеной капусты, отожмите сок, положите в тарелку, добавьте 1 ст. ложку скипидара и перемешайте. Сложите плотную хлопчатобумажную ткань в 2 слоя, выложите на одну половину капусту, разровняйте, закройте другой половиной. Прикладывайте перед сном как обычный компресс. С того момента, как начнется жжение, держите не более 15 минут, но не терпите, иначе получите ожог. Сняв компресс с капустой, протрите это место салфеткой, смоченной в горячей воде, вытрите насухо и утеплите шерстяным шарфом или платком.

Надежда Ивановна, Казахстан

В орехах — здоровье

Кедровые орехи

В них много витамина F — главного лекарства от атеросклероза, способного разрушать уже существующие атеросклеротические бляшки. Так что съеденные 60-80 г кедровых орешков в день могут значительно снизить риск инсульта и инфаркта, да к тому же стабилизируют артериальное давление. В кедровых орешках белков содержится больше, чем в белом курином мясе. В них имеются почти все незаменимые аминокислоты. Причем одна из них — аргинин — особенно нужна детям для роста и развития, поэтому кедровые орешки детишкам нужно давать обязательно.

Грецкие орехи

Можно питаться одними грецкими орехами — и организм получит все, что нужно.

* В грецких орехах содержится 60-75% жиров, а значит, как и в кедровых орехах, много витамина F. Всем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, надо в течение дня съедать до 5 штук орехов, не больше — эти орехи очень калорийны.

* В грецких орехах много витамина С, его особенно много в мягких, еще не созревших плодах: в 3-4 раза больше, чем в цитрусовых, и в 4 раза больше, чем в черной смородине. Получается, что грецкие орехи — один из самых мощных природных источников аскорбиновой кислоты.

* Зрелые плоды богаты железом, поэтому они очень полезны тем, кто страдает анемией. В грецких орехах также много кобальта, цинка, йода и растительных белков. Кормящие мамы обязательно должны каждый день съедать хотя бы пару ядрышек грецких орехов: они необходимы для нормального роста и развития ребенка. К тому же эти орехи стимулируют выработку молока, делают его более жирным.

Миндаль

Если ежедневно употреблять по несколько ядрышек миндаля, то в плазме и эритроцитах крови будет достаточно витамина Е. Эти орешки также нормализуют уровень холестерина. К тому же миндаль малокалорием, его могут позволить себе даже те, кто боится набрать вес.

Кешью

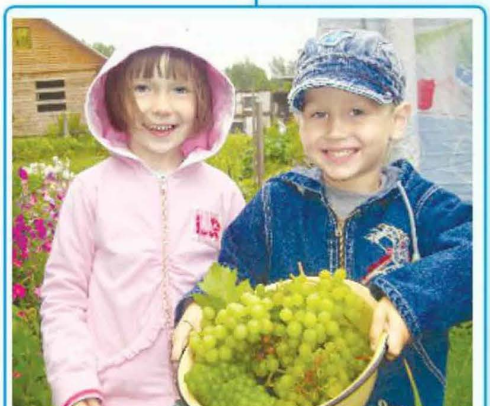
Эти орешки богаты белками и углеводами, витаминами А, В1, В2 и железом, содержат цинк, фосфор, кальций. Это способствует хорошему обмену белков и жирных кислот в организме и понижению уровня холестерина в крови. Кешью укрепляют иммунитет, помогают работе сердечно-сосудистой системы, полезны при псориазе, дистрофии и анемиях. Кстати, по сравнению с другими орехами кешью реже вызывают аллергию.

Арахис

В арахисе много белков (около 30% от всей массы ядра), поэтому они увеличивают объем мышц не хуже протеиновых смесей. Еще арахис усиливает остроту зрения и потенцию. Это один из самых сильных половых стимуляторов растительного происхождения. Но есть в этих орехах большой минус — они могут вызывать сильную аллергию или нарушение пищеварения.

Фундук

Эти орехи защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний и полезны для профилактики атеросклероза. Фундук также предотвращает гнилостные процессы в кишечнике и повышает иммунитет.

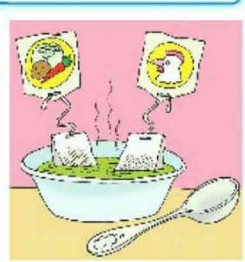


Полезно знать

● Последние исследования ученых доказали, что употребляя виноград, можно снизить артериальное давление, предотвратить развитие болезней сердца и метаболического синдрома. Врачи рекомендуют обогащать рацион питания виноградом даже больным сахарным диабетом.

● Несколько ягод красного винограда после еды достаточно, чтобы восстановить во рту кислотно-щелочной баланс и обезвредить бактерии, вызывающие кариес. И все благодаря содержащемуся в этих ягодах многофенолу. Кстати, это вещество также препятствует образованию зубного налета.

● При сахарном диабете помогает чай из листьев винограда. Высушите виноградные листья и тщательно измельчите. 2 ст. ложки порошка залейте 0,5 л кипятка и подержите на небольшом огне 15-20 минут. Процедите — чай готов. Пейте по 1/2 стакана отвара 3 раза в день перед едой.



Перловая каша хороша

Перловая каша необходима женщинам, ее даже называют кашей красоты. Если регулярно есть блюда с перловкой, то кожа станет упругой и морщины появятся нескоро.

В нашей семье перловую кашу очень любят, хотя готовлю ее нечасто. А раньше от нее вообще отказывались. Пока знакомая не рассказала, как варит перловку. По ее рецепту каша получается рассыпчатая, пушистая, приятная на вкус и на вид. А сейчас пишу о том, что сама знаю о перловке. Эта крупа — отшлифованные цельные ячменные зерна. Ячмень — источник кальция, железа, меди, марганца, цинка, йода. Перловая каша необходима женщинам, ее даже называют кашей красоты. Если регулярно есть блюда с перловкой, то кожа станет упругой и морщины появятся нескоро. Воду, в которой замачивается ячмень, используют для ванн при грибковых поражениях кожи. А отвар перловки обладает мочегонным эффектом.

Перловую кашу варят в течение 1,5 часа. Варку можно ускорить, предварительно замочив крупу на 12 часов. А теперь обещанный рецепт приготовления перловой каши, которую с удовольствием едят в нашей семье. Промываем перловую крупу, сливаем воду и заливаем ее кипятком (из чайника) на палец выше засыпанной крупы. Ставим кастрюлю на огонь и ждем, пока закипит. Помешали, сделали огонь поменьше и оставили на 3-4 минуты. Сливаем воду из кастрюли в раковину. Снова заливаем перловку горячей водой из чайника, но теперь воды наливаем на 2 пальца выше крупы. Повторяем процесс — заливаем воду и сливаем несколько раз (я делаю это 7 раз). Каждый раз чуть увеличиваем количество воды и время варки на 30 секунд. Последний раз, перед тем как выключить плиту, в зависимости от того, с чем будем есть кашу, заливаем или горячий бульон, или горячее молоко. Не забываем посолить.

Каша хороша с мясом, печенью, молочная каша со сливочным маслом вкусна сама по себе, а можно добавить варенье. Понимаю, что этот рецепт требует постоянного нахождения около плиты, но ведь на кухне всегда есть чем заняться. Вам выбирать, как готовить перловую кашу, но включить ее в свой рацион надо обязательно.

И. Н. Шорохова,
Алтайский край

Впрок

Томаты с вкусным рассолом

Хочу порекомендовать читателям свой любимый рецепт заготовки томатов с вкусным рассолом. Раскладку даю на пять 3-литровых банок. У плодов надрезаю верхушки, укладываю в стерильные банки, заливаю кипятком на 30 минут, затем воду сливаю. Через мясорубку пропускаю 4 сладких перца, 4 моркови, 4 головки чеснока, 2 стручка горького перца. Наливаю в кастрюлю 6 литров воды, даю вскипеть, опускаю пропущенные через мясорубку овощи, добавляю 200 г соли, 300 г сахара, лавровый лист, душистый перец. Перед заливанием рассола в каждую банку добавляю по 100 мл 6%-уксуса, закатываю, переворачиваю и укутываю.

М. С. Чубова, Владимирская обл.

Что приготовить из зелёных помидоров?

Перед заморозками огородники спешно собирают весь урожай томатов. А потом думают: как быть с зелеными? А вот как.

Зеленые и едва поспевающие помидоры (3 кг) порежьте в большую кастрюлю. Добавьте 1 кг натертой моркови, 1 кг нашинкованной капусты (белокочанной или цветной), 1 кг нарезанного репчатого лука, 4 ст. ложки соли крупного помола, стакан сахарного песка, 1 стакан томатной пасты или томатного соуса, 200 г растительного масла, 1/2 стакана спелой брусники (бруснику можно заменить натуральным фруктовым уксусом — 100 г). Все хорошо перемешайте, поставьте на малый огонь, доведите до кипения и варите 20 минут. Кипящую смесь уложите в ошпаренные литровые банки и немедленно укупорьте. Этот салат очень хорош и на закуску, и в борщ.

Елена Яковлевна Чекмасова, Волгодонск

Капуста квашеная «Оригинальная»

1 кочан капусты, 1-2 свеклы, 2 моркови, 3 сладких перца, 4 зубчика чеснока, 10-15 горошин черного перца, пучок укропа, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка лимонной кислоты, соль по вкусу.

Кочан капусты разрежьте на 8-12 частей, свеклу и морковь нарежьте тонкими пластинками, перец — соломкой, чеснок и укроп измельчите. Уложите в емкость слоями, пересыпая солью и сахаром. Вскипятите воду в достаточном количестве, насыпьте в капусту лимонную кислоту и залейте кипятком так, чтобы вода покрыла капусту. Накройте чистой салфеткой, положите гнет. Капуста будет готова через 3-4 дня.

В. М. Адамян, Армения

Полезно знать

При выпекании пирога (с мясом, рыбой) часто масло начинает вытекать на противень и гореть. Конечно, пригорает и пирог. Чтобы этого не происходило, надо нарезать хлеб на тонкие ломтики-полоски и подкладывать их на место вытекания масла, чуть-чуть приподняв пирог. Кусочки хлеба пропитываются маслом, и пирог не пригорает. Кусочки хлеба (сухарики) можно положить в суп — они пропитанные маслом и вкусные!

Спасаем блюдо

*** Подгорело?** Срежьте с мяса подгоревшую корочку, тщательно вымойте посуду и продолжайте готовить. При подаче на стол промахи замаскируйте соусом или зеленью. Сладкую выпечку можно украсить кремом или растопленным шоколадом, предварительно поскоблив сгоревшую часть мелкой теркой или срезав ее.

*** Пересолили?** В суп добавьте чуть больше овощей, лапши, картофеля или немного сахара. К мясу подайте несоленый соус или гарнир. Овощи потушите в сметане.

*** Переварили?** К разваренным овощам добавьте пряности, и они подойдут для начинки пирожков. Соедините с мясным фаршем и бульоном — получится отличный соус. А макароны промойте и приготовьте из них запеканку.

*** Переперчили?** Добавьте в блюдо измельченные свежие помидоры — они не только впитают излишнюю остроту, но и придадут блюду насыщенный вкус и красивый цвет. Или добавьте несколько ложек сахара.

Из кулинарного дневника моей мамы

Хочу поделиться с читателями рецептами из кулинарного дневника моей мамы.

Каурма из картофеля

500 г картофеля, 3 луковицы, 2 яйца, 2 ст. ложки топленого масла, по пучку укропа и кинзы, соль по вкусу.

Репчатый лук нашинкуйте, положите в кастрюлю и хорошо потушите с маслом. Добавьте очищенный и нарезанный дольками картофель, залейте водой, чтобы она его покрыла, поставьте на огонь. Во время варки добавьте соль и мелко нарезанную зелень. Когда картофель разварится, залейте его взбитыми яйцами и доведите до готовности.

Баклажаны с ореховым соусом

8 баклажанов, 1 стакан очищенных грецких орехов, 50 г сливочного масла, зелень, горький стручковый перец, чеснок, винный уксус, соль по вкусу.

Неочищенные баклажаны нарежьте вдоль на ломтики толщиной 1-1,5 см, посыпьте солью, уложите в один ряд на горячую сковороду и обжарьте с двух сторон до румяной корочки. Орехи пропустите через мясорубку вместе с чесноком, зеленью, горьким стручковым перцем, посолите, добавьте винный уксус и разведите 2 стаканами холодной кипяченой воды. Жареные баклажаны выложите на блюдо и залейте ореховым соусом.

Суп-хашлама

1 кг грудинки (телятина), по 2 корня сельдерея и петрушки, чеснок, зелень петрушки и соль по вкусу.

Мясо нарежьте на куски, положите в кастрюлю, залейте водой, чтобы покрыла мясо, закройте крышкой и поставьте вариться. Добавьте коренья (в конце варки удалите их из бульона), за 5 минут до готовности суп посолите. Перед подачей на стол в каждую тарелку с бульоном добавьте истолченный чеснок и мелко нарезанную зелень.

Мариетта Рубеновна Андреева, Ессентуки, Ставропольский край

Пикантные коктейли

Из старых огурцов

Коктейль «Аладдин». 500 г огурцов, по 2 ст. ложки сметаны и мелко нарезанного укропа, соль по вкусу, 4-6 кусочков льда, тонкие дольки огурца и зелень для украшения.

Огурцы нарежьте на куски, измельчите и взбейте в миксере. Смешайте со сметаной, солью и укропом. Добавьте в стаканы кусочки льда, украсьте дольками огурца, зеленью и пейте как освежающий напиток.

Сок «Валаамский». 1,5 кг огурцов, сок половины лимона.

Огурцы измельчите в миксере или натрите на терке. В полученную массу добавьте лимонный сок, доведите до кипения и разлейте в 0,5-литровые банки. Стерилизуйте 10 минут и закатайте крышками.

Огуречная фантазия. 3 крупных огурца, 1/2-1 стакан несладкого йогурта (можно взять часть сметаны), 2-3 зубчика толченого чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 5 капель лимонного сока, 1 чайн. ложка измельченных листьев мяты, соль по вкусу.

Огурцы очистите, натрите на терке. Смешайте в миксере йогурт, масло, чеснок, лимонный сок, соль, мяту, добавьте огуречную массу и еще раз перемешайте.

Для тех, кто любит посытнее

Из мяса

ЖАРКОЕ С СУХОФРУКТАМИ

1,5 кг говядины, 100 г сливочного масла, 3 луковицы, по 100 г чернослива, кураги, изюма и сушеных яблок, соль по вкусу.

Говядину порежьте небольшими кусочками и слегка обжарьте на сковороде на растительном масле.

В кастрюле растопите масло и добавьте мелко нарезанный лук, поджаренное мясо и тушите на небольшом огне около получаса. Затем в мясо добавьте предварительно замоченные чернослив, курагу, изюм и яблоки и продолжайте готовить 2 часа. Посолите примерно за час до готовности.

БАРАНИНА В ВИНЕ

1,3 кг молодой баранины, 3 луковицы, 1 стакан сухого белого вина, по 1 пучку зеленого лука, кинзы, петрушки и укропа, красный молотый перец, соль по вкусу.

Баранину нарежьте кусочками и уложите на дно посуды. Сверху уложите нарезанный репчатый лук, затем слоями зеленый лук и зелень (кинзу, петрушку, укроп). Залейте все стаканом белого вина. Соль, красный молотый перец положите по вкусу. Воды налейте столько, чтобы прикрывала мясо. Посуду плотно закройте крышкой и тушите час на маленьком огне. Через час снимите крышку и перемешайте.

РАГУ В ГОРШОЧКЕ

На 1 горшочек: 200 г свиных ребрышек, 2 болгарских перца, 2 помидора, 1 луковица, лавровый лист, соль, черный молотый перец по вкусу.

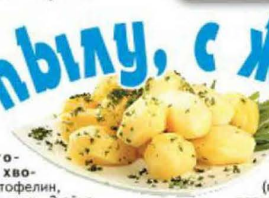
Свиные ребрышки помойте, обсушите, порубите на кусочки и выложите в горшочки. Болгарский перец почистите, нарежьте небольшими кубиками и выложите сверху на ребрышки. Затем — помытые и нарезанные кольцами помидоры и репчатый лук. Добавьте лавровый лист, посолите и поперчите. Залейте кипяченой водой и поставьте в духовку. Тушите в предварительно разогретой до 180°С духовке 30 минут.

КЕКСЫ С МЯСОМ И ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

500 г свиного фарша, 100 г черствой булки, 1/2 стакана молока, 1 луковица, 250 г шампиньонов, 100 г сметаны, 1 ст. ложка горчицы, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло.

Булку размочите в молоке, слегка отожмите, пропустите через мясорубку и смешайте с фаршем. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Для начинки лук и грибы мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле до готовности, посолите и поперчите по вкусу. Фарш разделите пополам, из одной части берите кусочки фарша размером с яйцо, делайте из них плоские лепешки, укладывайте в формочки для выпечки кексов, смазанные маслом. Выложите в формы ложкой начинку. Оставшийся фарш используйте для того, чтобы закрыть начинку. Сметану смешайте с горчицей и сверху полейте мясные кексы. Выпекайте в духовке 35 минут при 200°С.

С пылу, с жару



*** Картофельный хворост.** 6 картофелин, 3 ст. ложки муки, 2 яйца, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Картофель очистите, отварите до готовности и разомните в пюре. Яйца разделите на желтки и белки. Белки взбейте в пену, добавьте в пюре вместе с желтками. Постепенно всыпьте муку и вымесите тесто. На присыпанном мукой столе раскатайте тесто в тонкий пласт. Нарежьте ромбиками, в середине каждого сделайте продольный надрез. Один конец каждого ромба протяните через надрез. Возьмите руками оба конца и слегка растяните их. Обжарьте хворост в разогретом масле до золотистого цвета. Посыпьте солью и перцем.

*** Пирог с мясом и баклажанами.** 5 баклажанов, 1 кг мясного фарша, 3 луковицы, 50 г сыра, 2 стакана томатного сока с мякотью, 1/2 стакана молока, 3 яйца, перец, соль, петрушка, укроп по вкусу.

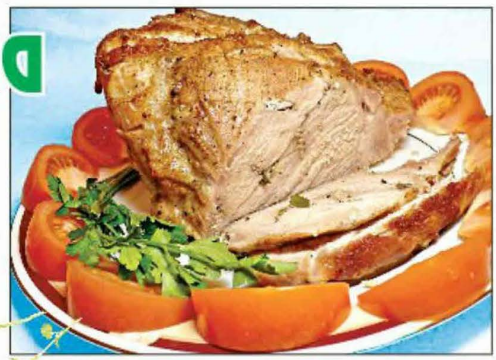
Баклажаны разрежьте вдоль на 4 части и обжарьте на растительном масле. В глубокую кастрюлю или сковороду уложите половину обжаренных баклажанов — это будет первый слой. Между баклажанами выложите кусочки сливочного масла. Второй слой — фарш (предварительно его посолите, поперчите, добавьте мелко нарезанный укроп и петрушку). Третий слой — жареный лук. Все слои залейте томатным соком. Четвертым слоем уложите баклажаны. Взбейте молоко с яйцами, перемешайте с натертым на крупной терке сыром и залейте смесью баклажаны. Запекайте в духовке 40 минут. Перед подачей украсьте зеленью.

*** Яблочные пончики.** 250 г муки, 3 яблока, 1 яйцо, немного молока, растительное масло для жарки, сахарная пудра.

Всыпьте просеянную муку в миску, добавьте яйцо, щепотку соли, влейте немного воды и молока (в равных пропорциях), чтобы получилось жидкое тесто. Очистите яблоки, удалите сердцевину и семечки. Порежьте тонкими дольками, а затем на мелкие кусочки. Добавьте в миску с тестом, перемешайте. Оставьте «отдохнуть» примерно на 1 час. При помощи столовой ложки опускайте тесто небольшими порциями в кипящее растительное масло, пока пончики не подрумянятся со всех сторон. Готовые пончики выложите на салфетки и посыпьте сахарной пудрой. Подавайте к столу в горячем виде.

Пальчики оближешь!

Обедаем дома



СВИНИНА ПО-БАРСКИ

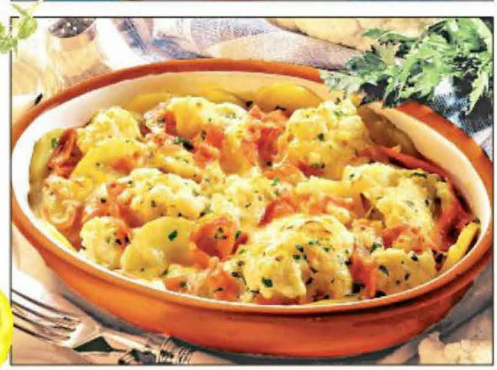
500 г свинины, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, 1 пучок зелени укропа, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки майонеза, соль и перец по вкусу.

Мясо порежьте порционными кусками, отбейте молотком, посолите, поперчите и обжарьте с двух сторон до полуготовности. Приготовьте соус: мелко порежьте зелень, огурец, добавьте чеснок, орехи, майонез, чтобы получилась густая масса. Мясо выложите в форму для запекания, сверху толстым слоем — соус и поставьте в разогретую до 220°С духовку минут на 20-30.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С КАБАЧКАМИ

6 картофелин, 1 кабачок, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Отварите картофель в кожуре, очистите, нарежьте кружочками и слегка обжарьте в масле. Кабачки очистите от кожицы, нарежьте кружочками и также обжарьте. Уложите в глубокую сковороду слоями картофель и кабачки, полейте сверху слегка подсоленной сметаной, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.



МОРКОВЬ С ЗЕЛЁНЫМИ ПОМИДОРАМИ

400 г моркови, 400 г зеленых помидоров, 50 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, 5 зубчиков чеснока, черный молотый перец, соль.

Свежую морковь и зеленые помидоры вымойте и нарежьте кружками. Посолите и поперчите, залейте маслом и тушите 20 минут. Снимите с огня и охладите. Добавьте растертый чеснок и измельченную петрушку. Подавайте как холодную закуску.

Брынза — самый лучший сыр

Она поможет сохранить молодость кожи, не даст разрушиться зубам, укрепит кости, подавит развитие гнилостных бактерий в кишечнике.

*** Картофель с фаршем и брынзой.** 300 г мясного фарша, 3 картофелины, 100 г брынзы, 1 луковица, немного сливок, зелень, соль по вкусу.

Обжарьте фарш с измельченным луком. Картошку очистите, нарежьте кружочками, уложите в горшочек, посолите и добавьте обжаренный фарш. Залейте чуть-чуть сливками и поставьте в духовку. Через 20 минут добавьте нарезанную брынзу и снова поставьте в духовку до полной готовности. Готовое блюдо посыпьте измельченной зеленью.

*** Оладьи из брынзы.** 150 г брынзы, по 1 большому пучку петрушки и зеленого лука, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, растительное масло для жарки, специи. **Для соуса:** сметана, чеснок, молотая паприка.

Петрушку и лук мелко нарежьте, обжаривайте в растительном масле 2-3 минуты и остудите. Брынзу раскрошите, добавьте остывшую зелень, яйца, муку и специи. Все тщательно перемешайте и жарьте с двух сторон, как обычные оладьи. Подавайте с соусом: для его приготовления перемешайте все ингредиенты.

*** Кабачки с брынзой.** 4 маленьких кабачка, 4 помидора, 100 г брынзы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль, растительное масло для жарки.

Кабачки нарежьте кружочками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле. Уложите слоями в сотейник, чередуя кабачки с помидорами, нарезанными тонкими ломтиками, и кусочками брынзы. Все полейте растопленным сливочным маслом и запеките в духовке.

*** Куриные рулетики с брынзой.** 8 кусочков куриного филе, 150 г брынзы, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка сока лимона, зелень, чеснок.

Филе отбейте. Брынзу разомните вилкой, добавьте в нее измельченные зелень и чеснок. Выложите смесь тонким слоем на отбивные и заверните в рулетики. Смешайте лимонный сок и горчицу и смажьте смесью рулетики. Запекайте в духовке 30 минут при 180°С.

Аппетитно! *Рекомендуем*

Тыква на столе

САЛАТ С АЙВОЙ И ОВОЩАМИ

100 г мякоти тыквы, 100 г мякоти айвы, 150 г цветной капусты, 150 г сладкого перца, 100 г растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Тыкву порежьте на маленькие кубики. Цветную капусту разберите на соцветия. Тыкву и цветную капусту запанируйте в муке и обжарьте в 50 г растительного масла, затем оставьте охлаждаться. Айву и перец порежьте соломкой и обжарьте в оставшихся 50 г растительного масла, затем также охладите, смешайте с тыквой и капустой, хорошо перемешайте и посолите по вкусу. Перед подачей на стол украсьте зеленью петрушки.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

600 г мякоти тыквы, 1 луковица, 1 ст. ложка топленого масла, 2 л кипятка, лавровый лист, мускат, 3 ст. ложки белого вина, 3 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, перец, зеленый лук.

Нарежьте тыкву кубиками. Лук мелко порубите и обжарьте. Добавьте кипящую воду, посолите, поперчите и варите около 20 минут. Взбейте суп в миксере или протрите через сито. Добавьте в суп сливки, мускатный орех, лимонный сок, вино, нарубленный зеленый лук.

ПРЯНЫЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ

1 кг тыквы, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 чайн. ложка натертого корня имбиря, 1 л бульона, соль и перец по вкусу.

На растительном масле обжарьте мелко порезанную луковицу, чеснок, корень имбиря и тыкву, порезанную на небольшие кусочки. Заправьте солью и перцем по вкусу. Залейте 1 л куриного бульона и варите около 30 минут до полной готовности тыквы. Дайте остыть и сделайте пюре. Полученное пюре перелейте обратно в кастрюлю, прокипятите и подавайте, украсив зеленью кинзы, со сметаной и сухариками.

ТЫКВА В КЛЯРЕ

300 г тыквы, 3 яйца, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки молока, соль.

Тыкву очистите, нарежьте тонкими ломтиками и слегка обжарьте. В муку добавьте желтки, соль, молоко и хорошо размешайте — это у вас получилось тесто. Белки взбейте, добавьте в тесто и не спеша перемешайте. Ломтики тыквы, обмакивая в тесто, обжарьте во фритюре, то есть в масле. Обжаренные ломтики обсушите и подавайте, посыпав зеленью.

ТЫКВА С МЯСОМ

500 г мяса без костей, 1 небольшая тыква, 2 луковицы, 5 ст. ложек растительного масла, 2 моркови, 4 картофелины, 4 зубчика чеснока, тмин, сладкий перец, черный перец, базилик, душица, корица, соль, петрушка.

Мясо мелко нарежьте, поджарьте на масле, добавьте крупно нарезанный лук и все поджарьте. Добавьте морковь, нарезанную кружочками, подлейте воды и тушите до полуготовности. Потом положите нарезанный картофель, тыкву, дробленый чеснок, специи по вкусу, соль и, если нужно, добавьте воды. Тушите до полной готовности. В самом конце посыпьте петрушкой.

ЗАПЕКАНКА С ПШЕНОМ И ТЫКВОЙ

200 г тыквы, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 1/2 стакана пшена, 2 яйца, сметана, панировочные сухари.

Нарежьте мелкими кубиками тыкву, опустите в кипящее молоко, добавьте сахар, доведите до кипения, всыпьте промытое пшено и варите до готовности. Охладите кашу примерно до 70 градусов, добавьте взбитые яйца, перемешайте и выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями. Поверхность каши разровняйте, смажьте смесью взбитого яйца, сметаны и запекайте в духовке до образования корочки.

Овощной десерт

МАРМЕЛАД ИЗ МОРКОВИ

1 кг моркови, 1 кг сахара, 4 лимона, 2 стакана воды.

Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкими кружочками. Переложите в кастрюлю и варите под крышкой в небольшом количестве воды около 30 минут. Когда морковь размякнет, разотрите в пюре. Приготовьте сахарный сироп, добавьте натертую цедру 1 лимона и уварите. Когда сироп загустеет, выложите в него пюре из моркови, выдавите сок из лимонов и варите до готовности 15-20 минут. Дайте остыть.

ЦУКАТЫ ИЗ МОРКОВИ

1 кг моркови, 1,2 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Для цукатов отберите молодую морковь. Морковь очистите, нарежьте кусочками и опустите в кипящую воду на 8-10 минут, после чего сразу остудите в холодной воде. Приготовьте сироп из сахара с водой, кипятите в нем кусочки моркови приблизительно 15 минут. Оставьте на 10 часов. Повторите этот процесс три раза, в конце добавьте лимонную кислоту. Кусочки уложите на противни и сушите в духовке при 80-90°С. Готовые цукаты храните в банках.

Пригодится

■ ЧТОБЫ В РИСОВОЙ КРУПЕ НЕ ЗАВЕЛИСЬ ЖУЧКИ, ПОЛОЖИТЕ В НЕЕ НЕСКОЛЬКО МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ПРОБОК ОТ БУТЫЛОК.

■ РИС СТАНЕТ РАССЫПЧАТЫМ И СОХРАНИТ СВОЮ БЕЛИЗНУ, ЕСЛИ ПРИ ВАРКЕ ДОБАВИТЬ В КАСТРЮЛЮ 1 СТ. ЛОЖКУ СОКА ЛИМОНА. А СВЕЖИЕ ФРУКТЫ ИЛИ СУХОФРУКТЫ, ПРЯНЫЕ СПЕЦИИ УЛУЧШАТ АРОМАТ И ВКУС КАШИ.

Цыплёнок с зелёными помидорами

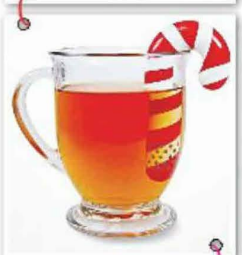
Цыпленок (примерно 800 г), 500 г зеленых помидоров, 80 г острого стручкового перца, 40 г сливочного и 70 мл растительного масла, 2 луковицы, 3 яйца, 80 г чеснока, уксус, молотый черный и красный перец, петрушка, соль.

Нарезанное на порции мясо цыпленка посолите, посыпьте красным перцем и поставьте тушиться в масле, периодически добавляя понемногу горячей воды. Зеленые помидоры испеките в сильно нагретой духовке. Мелко нарежьте и истолките в деревянной ступке лук и чеснок, добавьте к ним испеченные и очищенные стручки жгучего перца, толченый чеснок, мелко нарезанный и толченый лук, растительное масло, мелко нарезанную зелень петрушки и соль. Все перемешайте и положите в большое блюдо, вокруг разложите тушеные кусочки цыпленка. Соус, в котором тушилось мясо, заправьте взбитыми сырыми яйцами и полейте мясо.

И. Б. Вакулина, Калмыкия

ОДНА НА!

Существует целая индустрия по производству необычных аксессуаров для кофеманов и поклонников чая. Вот такие необычные компактные заварники для чая предлагают нам французские дизайнеры посуды.



ТОСТЫ

АВТОМОБИЛЬНЫЕ

За то, чтоб парни из ГАИ расценки снизили свои!

***

Чтобы мы облысели намного раньше наших покрышек!

***

За то, чтоб в яме смотровой не бить о днище головой!

***

Чтоб подъем был бездомкратный и причем неоднократный!

***

За хорошую погоду! Чтоб помыть — и на полгода!

В шоу-бизнесе мужчины не плачут — тушь потечет!

Тьфу-тьфу-тьфу!

ФИГУ НА ФИГ!

НАРОДНЫЕ СУЕВЕРИЯ

● **Постучать по дереву.** Одно из самых древних суеверий. Еще пещерные люди знали, что если хорошенько постучать по дереву, то с дерева повалится вкусная еда: яблоки, кокосы... Стучали крепкими предметами, которые были под рукой, — камнями, топорами или головой. Стучание по дереву очень долго являлось самым популярным способом добыть пищу. Пока кто-то не догадался постучать по мамонту.

● **Плюнуть три раза через плечо.** Именно таким образом североамериканские индейцы изгоняли со своей земли злых духов (впоследствии известных как американцы). Плевались индейцы дротиками, смоченными в смертельном яде кураре. Один прицельный «тьфу-тьфу-тьфу» мог до смерти заплевать трех вооруженных бледнолицых.

● **Жениху нельзя видеть невесту до свадьбы.** Австралийские аборигены считали, что, если жених увидит невесту до свадьбы, — это спугнет удачу. А заодно и жениха. В наши дни в некоторых странах хорошей приметой считается не видеть невесту и после свадьбы.

● **Держать фигу в кармане.** Традиция пришла к нам с Востока, где было не принято прилюдно показывать свою фигу. Поэтому фигу держали в специальном фиговом кармане, а женщины носили фиговые паранджи. За публичную демонстрацию фиги полагалось строгое наказание — отрубание всей фиги на фиг.

● **Посидеть перед дорожкой.** Это поверье родилось в советские времена, когда КГБ настойчиво уговаривал лиц, уезжающих на ПМЖ за рубеж, немного посидеть. Сидели, как правило, на воде и хлебе, от пяти до десяти лет. Считалось, что после этого дальняя дорога будет счастливой и желанной.

В общем, дорогие друзья, перед тем как выйти из дома, поплюйте, постучите, посидите, в зеркало посмотритесь, фигу подержите, амулеты возьмите...

РАССКАЗИК

Идут испытания нового лекарства. Пациенты поделены на две группы — опытную и контрольную. Один из пациентов заходит к врачу: «Доктор, почему вы заменили мой препарат?» Доктор (очень осторожно): «А что заставляет вас думать, что я его заменил?» — «Понимаете, раньше, когда я кидал эти таблетки в унитаз, они плавали, а теперь вдруг стали тонуть».

Ай-болит!

Участковый

— Ой, доктор, здравствуйте, проходите, садитесь за стол.

— Здравствуйте, я постою, у меня работа ходячая, я привыкла, как-никак участковый врач.

— А что вы не раздеваетесь?

— Разве я должна раздеваться?

— Ну, может быть, хотя бы обувь.

— Как-то неудобно — врач — и без обуви. А что у вас?

— Что-то я приболела.

— Выпишу вам больничный, как раз к окончанию больничного и выздоровеете. Если не выздоровеете, продлим больничный.

— Доктор, а вы не хотите меня послушать?

— А я что делаю? Ну хорошо, сяду, послушаю еще. Только вы быстро говорите, у меня еще двенадцать больных.

— Мне раздеваться?

— Зачем, мы же больны, замерзнете еще, можете и так рассказать что хотите.

— У меня голова болит.

— Ясное дело, насморк. Засор системы вентиляции мозга. Надо прочищать нос.

— И чувствую я себя плохо.

— Это вам надо больше пить. Стакан, два — и сразу же почувствуете себя хорошо.

— Может, мочу пойти сдать?

— Это к сантехнику.

— Что-то мне ваше лицо знакомо. Это не вы раньше техником-смотрителем работали?

— А МОЖНО ЕЩЕ УХО-ГОРЛО-НОСОМ — РАБОТАЕШЬ ЗА ТРОИХ, ПЛАТЯТ КАК ОДНОМУ, НО НА ЖИЗНЬ ХВАТАЕТ...

— Ну работала. А теперь вот участковым.

— Закончили институт?

— Какой еще институт? Никакого института и не надо. Диплом на вокзале купила, в поликлинику нужны были участковые, я и пошла. Никто другой на такую зарплату не хочет. А мне хоть попрестижней немного. А работа та же, ходить людей успокаивать. А они и довольны — хорошо еще, что пришла, послушала. Так вам больничный выписывать?

— Да как же так можно?!

— Не завидуйте. Хотите, идите тоже работать участковым. Выздоравливайте — и к нам. Нам люди нужны. А можно еще урологом-невропатологом, ухо-горло-носом — работаешь за троих, платят как одному, но на жизнь хватает.

— Ну как же вы так людей можете лечить?! Вас же нужно сейчас же уволить!

— Ничего, пока у врачей такая зарплата, не уволят, а уволят — пойду в школу учительницей. Диплом куплю, а там... Уж мне-то есть чему детей научить!

Александр Брюханов

РАССКАЗИК

Мужик говорит своему сыну: «Ваня, сходи к соседу, попроси у него молоток, мне надо гвоздь забить». Сын возвращается и говорит: «Па, сосед говорит, что не может дать молоток, потому что, если его использовать, он изнашивается». — «Видишь, сынок, какие жлобы есть на свете! Ну ладно, доставай наш...»

Ась?

АППАРАТ

Прабабушке было около 90 лет. Она была глухой, приходилось кричать ей в ухо. Часто она оставалась одна с разными внуками и правнуками, которые, пользуясь ее глухотой, страшно матерились и всячески пополняли свой лексикон в этой области. Потом старушку сводили к врачу, купили очень эффективный и дорогой слуховой аппарат. Через месяц она пошла к своим домашним и сказала: «Боже мой, я же жила до появления этого аппарата счастливым человеком, думала: ну вот, опять детишки играют, разговаривают про учебу и семью, а на самом-то деле... Заберите свой аппарат!» Пожевала беззубым ртом и добавила: «Спокойно жить хочу...»

Затевая ссору с женой, подумайте хорошенько — вам минут через 10–15 надоест ругаться, а ей — нет!

РАССКАЗИК

Встречаются две подруги. Одна рассказывает, мол, устроилась экономкой в богатую семью. «Да ты что, это же, наверное, трудно — хозяйство вести, принимать решения...» — «А чего там трудного? Повторяй только весь день: «Да, мадам», «Да, мадам», «Да, мадам», а по вечерам: «Нет, мсье», «Нет, мсье», «Нет, мсье».

Звёздные байки

Соседи

Случилась эта история в начале 1990-х. Сатирик Лион Измайлов помог своему коллеге Михаилу Задорнову приобрести квартиру в соседнем с ним доме. Один его знакомый уезжал в Израиль. Лион их познакомил, и Михаил купил квартиру.

Через некоторое время Задорнов сказал Измайлову, что жить там, в новой квартире, просто невозможно. Слева живут алкаши, справа — дебоширы, снизу — бомжи, а соседи сверху все время прыгают и не дают ему спокойно работать. Задорнов купил соседям сверху ковер. Через месяц те ковер продали и продолжали прыгать.

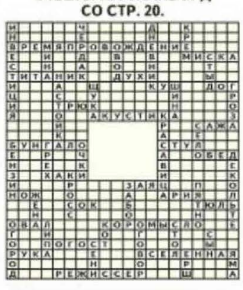
Как-то к сатирику пришел корреспондент, и Задорнов ему все рассказал: «Справа — дебошир, снизу — бомж, сверху — пьяница», и так далее.

Статья пролежала в редакции около года. За это время Михаил уже переехал в президентский дом на Осенней улице. И у него появились новые соседи: министр внутренних дел Ерин, вице-премьер Сосковец, Гайдар, Коржаков.

Вот тогда и появилась статья в газете. И все эти высокопоставленные лица узнали, кто из них пьяница, кто дебошир, кто бомж.

У Задорнова были крупные неприятности с соседями.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20.



Знаете ли вы, что...

● Шотландия — это единственная страна в мире, где нельзя определить по картинке на двери, где женский туалет, а где мужской.

● Если начался дождь, а вас в компании много, продайте зонт и купите водки. Потому что зонт спасает от дождя только одного.

● Настоящий мужчина никогда не поставит женщину в неудобное положение, не доставив ей удовольствие.

● Сочинцы произошли от отдыхающих, у которых не осталось денег на обратную дорогу.

Большие гонки
за большим призом продолжаются!

Теперь главный победитель получит
1 500 000 РУБЛЕЙ!

Соберите из отдельных слогов 4 слова и разгадайте знаменитую пословицу (первый слог мы уже отметили!). Сообщите Ваш ответ по телефону и станьте главным победителем и обладателем 1 500 000 рублей!*

БАС	НЯ	ЛО
МЯТ	СО	НЕ
МИ	КОР	ВЬЯ

Призеры предыдущих акций:

- *Е. А. Николаев, 1 000 000 руб.*
- *Р. С. Багатурия, 1 000 000 руб.*
- *В. А. Логинова, 500 000 руб.*
- *З. С. Филатова, 435 000 руб.*
- *Т. П. Штурмина, 375 000 руб.*

Ответы принимаются до 31.10.2012.

* При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

Назовите правильный ответ по телефону:

8 (800) 200 52 22

Звонок бесплатный и с мобильного, и с домашнего телефона!

18+

03.10125.68.88.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ** УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА (КЛУБА «КНИЖНЫЙ САЛОН»). 1. ООО «РУСБЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – ФИРМА), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 26.09.2012 ПО 27.11.2012 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА 1 500 000 Р., ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕМИЙ 250 000 Р. И 50 000 Р. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. (ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА АКЦИИ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 787-29-20 ИЛИ НА САЙТЕ WWW.BOOKSALON.RU). 2. НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННУЮ ПОСЛОВИЦУ В ВИКТОРИНЕ «БОЛЬШИЕ ГОНКИ». КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА. 3. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, С ВЫПОЛНЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 500 000 Р., ДОП.ПРЕМИЙ 250 000Р. И 50 000Р. СРОК ПРИНЯТИЯ ОТВЕТА ЯВЛЯЕТСЯ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫМ. С ЦЕЛЬЮ ОТПРАВЛЕНИЯ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ АКЦИИ. 4. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) 1 500 000 Р.,ОБЛАДАТЕЛЬ 250 000Р. И 50 000 Р. БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОТ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗЫ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО, Т.К. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОГОВОРОВ ДЛЯ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. 5. РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА АКЦИИ (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ, ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. 7. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСБЬЮТИ». ОГРН 1027739093378. АДРЕС: 125284 МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35 ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 07:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 09:00 ДО 21:00). ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ». А/Я 39, МОСКОВСКИЙ АСЦ 140961

РЕКЛАМА №030

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Я простая, православная, трудолюбивая сельская женщина. Люблю дом и уют, деток и животных, петь и слушать песни. Непривередливая, семья была многодетной, поэтому жили скромно, горя пришлось хлебнуть сполна. Сейчас я вдова, у детей свои семьи. У меня подворье, дом, участок. Но не хочется жить в одиночестве. Приглашаю к себе простую, бедную женщину, испытавшую и понимающую трудности жизни, которая собирается жить в доме престарелых, чтобы не мешать детям. Пишите, кому нелегко. А может, какой мужчина 58-68 лет отзовется? Ведь вдвоем жить легче и веселее. Желательно, чтобы откликнулись православные люди — нам будет легче понять друг друга.

Н. Ф. Костюкова (Величко), пос. Денисовский, Мартыновский р-н, Ростовская обл., 346671

***

Верю, что с помощью «Айболита» обрету добрых и искренних друзей. А может, найду свою вторую половинку? Мне 26 лет, инвалид III группы (общее заболевание). Есть сыночек 6 лет. Веселая, общительная, добрая, хозяйственная. Люблю читать, вязать крючком, шью мягкие игрушки.

Елена, а/я 4355, Ставрополь, 355040

***

Хочу помочь своей соседке Светлане. Ей 27 лет, один ребенок. Она сирота, работает. Света очень светлый, добрый и хороший человек. Муж пропил все, что было в доме, нигде не работает, а как напьется, гонит Свету из дома вместе с сыном. Ей некуда идти... Может, найдется в Ставропольском крае одинокий, непьющий, работящий мужчина 30-35 лет, которому тоже не повезло в жизни, который готов создать новую крепкую семью? Свете так нужны забота и ласка. А что ей может дать неработающий пьяница? Она только плачет от безысходности.

Светлана Сергеева, д/в, Георгиевск, Ставропольский край, 357812

Люба, я буду ждать тебя! Приезжай!

Для Любови Викторовны Садчиковой из Балаково, Саратовской области, просит приютить («Айболит» №11 за 2012 г.).

В июне мне исполнилось 63 года. Живу одна. Две дочки и пять внуков живут отдельно, ко мне очень редко заходят. Рядом с домом есть магазины, аптеки. Все хорошо, но вот здоровья нет, ноги плохо ходят. Получаю пенсию по инвалидности. Ищу добрую, одинокую женщину, себе помощницу, чтобы воды принесла, в магазин сходила, заплатила за свет, газ. И в огороде помощь нужна — сейчас постепенно ковыряюсь сама. У меня небольшой домик, взяла кредит, делаю потихоньку ремонт, есть банька. Жить можно. Люба, если захочешь работать, помогу с работой. Но свою квартиру не вздумай продавать, пусти квартирантов, заключи договор, так сохранишь квартиру, и копейка тебе не будет лишняя. Приезжай ко мне, тебе понравится, да и мне веселее. Буду ждать тебя.

Вера Ивановна Иващенко, ул. Октябрьская, 113, р.п. Благовещенка, Благовещенский р-н, Алтайский край, 658670

38 лет, разведена, детей нет. Скромная, верная, не пью, не курю. Хочу найти свою судьбу. Познакомлюсь с непьющим, несудимым, добрым, не озлобленным на жизнь мужчиной, можно с рабочей инвалидностью. За богатством не гонюсь. Жду писем!

Нина Федоровна Павлова, д/в, Саратов, 410018

38 лет, рост 160 см, средней полноты, светловолосая. Без детей, есть свой дом. Для дружбы познакомлюсь с порядочным мужчиной 38-45 лет, жителем КМВ или Ставропольского края.

Любовь Дмитриевна Вершкова, д/в, главпочтамт, Пятигорск, Ставропольский край, 357503

***

45 лет, рост 166 см, 62 кг. Устала от одиночества. Познакомлюсь с порядочным, не лишенным интеллекта и чувства юмора мужчиной 45-60 лет. Альфонсов, алкоголиков и судимых прошу не беспокоить.

Любовь Ивановна Черненкова (для Татьяны), д/в, ст. Бекешевская, Предгорный р-н, Ставропольский край, 357364

***

48 лет, живу в своем доме. Ищу подруг для общения, желательно в Новосибирске, можно инвалидов II-III группы. Может, будем обмениваться рукоделием. Состоящих на учете в психдиспансере и судимых прошу не писать.

Светлана Анатольевна Проскурникова, д/в, Новосибирск, 630121

***

49 лет, рост 164 см. Без вредных привычек. Добрая, серьезная, нежадная. Хочу познакомиться с ответственным мужчиной до 60 лет, без вредных привычек. Альфонсов и судимых прошу не беспокоить.

Лариса Обронова, 5 мкрн, д. 18/1, кв. 23, Красноармейск, Саратовская обл., 412804

***

52 года, рост 160 см, вес 54 кг. Симпатичная, скромная, аккуратная, здоровая. Детей нет, небогата, живу с мамой. Для создания семьи на основе взаимопонимания и взаимоуважения познакомлюсь с порядочным, добрым, совестливым, непьющим мужчиной до 56 лет, оптимистом. Материальное положение не имеет значения. Нет жилья — тоже не беда. Поедем вместе на заработки и скопим на маленький деревянный домик. Жду писем!

Елена, а/я 12, Октябрьский, Башкортостан, 452613

***

55 лет, рост 168 см. Добрая, спокойная, хозяйственная. Не пью, не курю. Есть свой дом, материально обеспечена. Для серьезных отношений, общения и дружбы познакомлюсь с несудимым, непьющим мужчиной 55-60 лет.

Людмила Васильевна Пальченкова, ул. Спортсмена, 1, Кондрово, Калужская обл., 249831

***

58 лет, рост 155 см, средней полноты. Русская, по гороскопу Овен. Много чего умею и знаю — не разочарую. Живу в частном доме с удобствами, есть небольшой огород. Места у нас красивые. Познакомлюсь с непьющим, некурящим, несудимым, чистоплотным мужчиной до 70 лет, можно инвалидом, со спокойным характером и умеющим жить в частном доме. Интим не обязателен.

Тамара Александровна Куфелкина, ул. Ленинградская, 17а, пос. Тимашево, Кинель-Черкасский р-н, Самарская обл., 446330

***

60 лет, рост 167 см. Порядочная, доброжелательная. На пенсии, но продолжаю работать. Живу со взрослым сыном. Люблю лес, речку, купаюсь в проруби. Познакомлюсь с добрым, непьющим, энергичным, нежадным мужчиной. Согласна на переезд.

Людмила, пр. Победы, 58-15, Череповец, Вологодская обл., 162614

***

60 лет, среднего роста и полноты. Приятной внешности. Потеря своего жилья в Грозном стала для меня стрессом. Для серьезных отношений ищу доброго, непьющего мужчину старше меня. Конечно, в моем положении трудно найти сочувствующего человека, но я не теряю надежды. В крайнем случае согласна ухаживать за пожилым человеком с правом проживания, питания, по договоренности оплата.

Ольга Александровна Пчеленко, д/в, главпочтамт, Ставрополь, 355000

***

65 лет, неполная, подвижная. Занимаюсь дачей. В гостях бывают внуки и дети, но, когда вечерами остаюсь одна, становится тоскливо и одиноко. Просто хочется помолчать вдвоем. Может, кому-то тоже плохо? Пишите, буду рада!

Раиса Михайловна Пашкова, б-р Школьный, 9, кв. 37, пос. Солнечнодольск, Ставропольский край, 356126

Склероз — классная вещь. Прочитал анекдот, посмеялся — и забыл, снова прочитал, посмеялся и забыл...

Даже если ты жаворонок, это не дает тебе права кукарекать по утрам.

МУЖЧИНЫ

38 лет, инвалид I группы (ДЦП средней степени). Все делаю сам, получаю пенсию. Есть жилье, живу с бабушкой. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой до 30-40 лет, без детей.

Иван Гуковский, ул. Б. Димитра, 16а, Новошахтинск, Ростовская обл., 346906

37 лет, рост 170 см, вес 82 кг, по гороскопу Овен, инвалид III группы. Работаю, живу с мамой. По характеру спокойный, добрый, простой в общении, уживчивый и покладистый. Курю. Надеюсь встретить свою долгожданную половинку до 40 лет, ласковую, порядочную, добрую. С нетерпением жду писем!

Максим Геннадьевич Рябов, д/в, Ставрополь, 355024

***

48 лет, есть небольшой дефект речи (немного заикаюсь). Простой, добрый, нежадный. Материально и жильем обеспечен. До сих пор не могу найти свое счастье. Прошу откликнуться простую, добрую девушку или женщину, которая устала от одиночества.

Виктор, тел. 8-913-093-88-12

***

58 лет, рост 178 см, вес 78 кг, по гороскопу Рак. Уже 4 года вдовец, дети живут отдельно. Высшее образование, работаю. Снимаю квартиру, есть машина. Не пью, не курю, веду здоровый образ жизни. Полон сил и энергии. Хозяйственный, добрый, отзывчивый. Для серьезных отношений познакомлюсь с одинокой, стройной, симпатичной, любвеобильной женщиной до 50 лет, желающей обрести верного, надежного, любящего спутника жизни. Согласен на переезд. Мне скоро на пенсию. Родной брат, с которым разделила судьба, живет с семьей в Иваново. На закате лет хочется быть рядом с братом, поэтому с удовольствием отвечу на письма из Иваново.

Артур Казарян, д/в, главпочтамт, Тихорецк, Краснодарский край, 352120

Пётр, может быть, вы — мой последний шанс?!

Для Петра Костина из Минеральных Вод, Ставропольского края, автора письма «Мне не нужна домработница. Я и сам все умею делать» («Айболит» №24 за 2011 г.).

Пишу вам с огромным опозданием. Кто знает, может, вы уже устроили свою личную жизнь и вам не нужны письма одиноких женщин? А может, вы — мой последний шанс... Мне 56 лет, стройная, серьезная, приятной внешности, спокойная, добродушная, трудолюбивая. Дети взрослые. Все научилась делать сама, даже столы и стулья сколачивать, когда их муж разбивал по пьяни. Сейчас в разводе. Пришлось работать парикмахером, уборщицей и прачкой — ведь детей сама поднимала. Если вы по-прежнему одиноки, напишите мне! Как и вам, мне не нужен в доме работник, нужен хороший человек.

Людмила Клишина, ул. Молодежная, 10, кв. 47, с. Старая Каменка, Пензенский р-н, Пензенская обл., 440512

48 лет, рост 176 см. Приятной внешности, без вредных привычек, занимаюсь спортом. Есть свой дом, люблю природу и животных. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной до 35 лет.

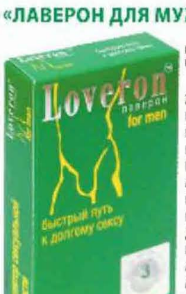
Александр Владимирович Глушко, д/в, Пятигорск, Ставропольский край, 357532

Военный пенсионер, порядочный. Приглашаю к серьезному знакомству милую женщину допенсионного возраста, небольшого роста, согласную на переезд.

Владимир Петрович Колотенко, д/в, Камышин, Волгоградская обл., 403874

LOVERON FOR MEN®

«ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН» (500 МГ) – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ



Считается, что способность сохранять мужскую силу до преклонного возраста передается на генетическом уровне. Но если верить статистике, гены все больше подводят человечество: по данным ВОЗ, 40% мужчин, не достигших еще и 40 лет, страдают от проблем с потенцией.

Ухудшающаяся экология, стрессы, а также прогрессирующие сердечно-сосудистые, неврологические, эндокринные заболевания – всех причин, влияющих на этот процесс, и не перечислить. Что может противопоставить этому современная медицина? Есть ли средства, способные вернуть сильному полу заложенный в него природой потенциал, такие, чтобы действовали быстро, эффективно и не имели побочных эффектов, то есть были максимально безопасными? Существует множество лекарственных трав, издавна применяющихся целителями разных стран для мужчин. Природа сама подсказывает выход из положения. К таким травам относятся цистанхе солончаковая, дереза китайская, астрагал приподнимающийся, баросма березовая и другие.

В состав таблеток «Лаверон для мужчин» (500 мг) входят лекарственные травы, способствующие улучшению потенции. Препарат не оказывает побочного действия на сердечно-сосудистую систему и зрение. Совместим с алкоголем.

Действие «Лаверон для мужчин» (500 мг) начинается через 40-60 минут после приема и сохраняется на протяжении 6-8 часов. Выпускается в таблетках, по 1 и 3 таблетки в упаковке.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

СВОБОДНЫЙ ОТПУСК. АПТЕЧНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ:

Справочная по Москве: 8(985) 643-39-19, 8(495)644-48-78.
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

Барнаул (3852)52-72-66, Воронеж (473)253-23-08, Астрахань (8512)39-80-71, Красноярск (391)227-11-77, Краснодар (861)265-08-06, Москва (495)644-48-78, Новосибирск (383)201-13-13, Пенза (8412)54-51-62, Тверь (4822)43-07-77, Ростов-на-Дону (863)271-22-44, Саратов (8452)51-32-40, Ставрополь (8652)72-35-00, Казань (843)561-07-70, Чебоксары (8352)57-45-08, Волгоград (8442)24-14-03, Екатеринбург (343)214-66-46, Йошкар-Ола (8362)41-28-71, Воронеж (4732)34-95-47, Ижевск (3412)21-56-54.

реклама

Не является лекарством БАД СГР № 77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)

Стимулятор сексуальной активности!

При заказе 2 упаковок Loveron №3 духи с феромонами В ПОДАРОК*

ВНИМАНИЕ! Спецпредложение для читателей «Айболита»

* Акция действует до 01.12.2012.

123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

упаковка Лаверон №1 (1 табл.)......шт.
упаковка Лаверон №3 (3 табл.)......шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 рублей;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 рублей.

Отрезать по линии

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ НА АБОНЕНТСКИЙ ЯЩИК, ДОСТАТОЧНО УКАЗАТЬ НА КОНВЕРТЕ ИНИЦИАЛЫ И ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ.

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ», ТРЕБУЕТСЯ УКАЗЫВАТЬ ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО.

Ждём писем!

Вредные советы

Как отравить жизнь себе и другим

ДЛЯ ВАС, МАДАМ

* Чаще рассказывайте своему супругу, какие красивые и умные поклонники у вас были, ставшие потом банкирами, владельцами газет, пароходов и т. д. в отличие от некоторых.

* Поручите мужу сразу несколько дел — он непременно что-нибудь забудет или не успеет выполнить. И тогда с сочувствием и состраданием скажите: «Какой у тебя склероз!»

* Часто говорите родным о том, какие хорошие дети и внуки у ваших друзей и соседей. Сопровождайте речь выразительной мимикой: поджимайте губы, закатывайте глаза, тяжко вздыхайте.

* Зятю обязательно рассказывайте, какой у вас был (или все еще есть) добрый, заботливый и внимательный муж. Какие делал подарки вам и вашей маме, каждый вечер дарил цветы и всегда много зарабатывал денег.

* Если что-нибудь делаете по дому — приглядываете за внуками, готовите, убираете, — не забудьте повязать голову полотенцем, а поясницу шерстяным платком, чтобы домочадцы видели, как, превозмогая возраст и болезни, вы стараетесь для них. Если они этого не замечают, можно громко ойкать, кряхтеть, постанывать.

ДЛЯ ВАС, МУСЬЮ

* Вспоминайте с тоской в голосе свою первую любовь и ее красивые ножки. Невзначай расскажите жене, что вы ее недавно встретили и она почти не изменилась, хотя и овдовела (развелась с мужем).

* Говорите, говорите, говорите без остановки. Если вас прерывают, демонстративно обижайтесь: «Мне что, уже и слова сказать нельзя?»

* Не забывайте говорить жене: «Какой вкусный пирог (борщ, холодец, хрен) умеет готовить моя мама!» Слова можно дополнить печально-страдальческим выражением лица.

ДЛЯ ВСЕХ

* Подробно рассказывайте о своих болячках, особенно о работе желудочно-кишечного тракта: запорах, поносах, газообразовании. Важно уловить момент, когда будет особенно много слушателей.

* Чаще вспоминайте прошлые обиды и потери. Сравнивайте свое сегодняшнее состояние здоровья с тем, которое было 10, 20, 30 лет назад. Постепенно доводите себя до слез, а еще лучше до рыданий.

* Если все попытки поссориться не приносят успеха, близкие все время идут вам на уступки, это верный признак того, что против вас что-то замышляют. Но пусть знают: голыми руками вас не возьмешь. Задавайте вопрос, что называется, в лоб: «Вы только и ждете моей смерти?» Они растерялись, не знают, что ответить? Вот вам и доказательство вашей правоты.

* Не пропускайте никакой информации о ворах, грабителях, маньяках и убийцах. Особенно она полезна перед сном. Тогда вы не только будете плохо спать ночью, но и днем лишний раз не выйдете на улицу. Ну и правильно! Зачем вам этот уличный смог, прогулки в спешащей толпе, занудные старики на лавочке?..

Кто рано встает, тот всех бесит, хлопает дверьми, гремит чайником и громко ходит.

Д. И. Карташов, семейный психолог

Есть такой праздник!

День тещи отмечается во многих странах 26 октября. Это день примирения и покаяния, и отмечать его надо как праздник. Семейным мужчинам полагается просить у тещ прощения и дарить им цветы, а тещам — угощать зятьев сладкими пирогами. В прошлом году впервые праздник отмечали в России жители Ульяновска.

Кошмарики

ХОРОШО, ЧТО ПОД НАРКОЗОМ...

Стоматолог из Польши отомстила бывшему мужу. Когда тот пришел ставить пломбу, женщина припомнила старые обиды и как негодяй бросил ее ради любовницы-молодухи. Взяла и удалила ему все зубы. Хорошо еще, под наркозом. Ничего себе, какой зуб на бывшего! Повезло мужику, что она не хирургом работает.

МОЛОДОЖЁНЫ–РАСТЕРЯШИ

В Израиле супруги наутро после свадьбы отправились на городскую свалку: по ошибке выбросили конверт с чеками и деньгами, подаренными на свадьбу. Больше 450 друзей помогали искать — результат нулевой. Медовый месяц начался сразу с ложки дегтя.

Из почты «Айболита» — *Такая история*

«Я стану под дождь, как под душ...»

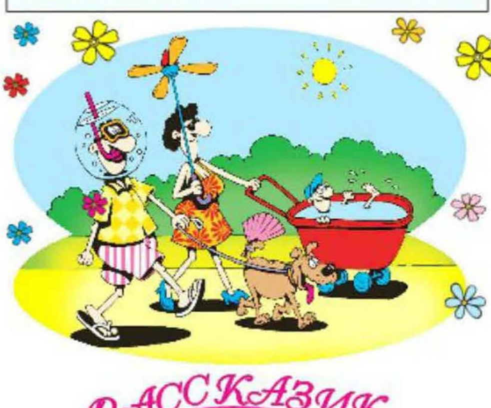
Тот новый, 2006 год мы впервые встречали без шампанского на столе. И он же стал последним, когда мы собирались большой, счастливой, дружной семьей.

СТРАШНО вспоминать, что было потом. И врагу не пожелаешь стоять у постели любимого, самого дорогого человека и быть не в силах ему помочь. Моя жизнь разделилась на «до» и «после». Все самое хорошее и светлое было «до». Нет, были, конечно же, и ссоры, и болезни, и потери близких людей, но нас было двое. Рядом всегда было плечо родного человека. А «после» — только бессонные ночи, слезы от бесполезности жизни и одиночества. Вокруг только тишина...

Какое же счастье, когда в доме звучат детские голоса, переругивания из-за невыученных уроков, есть постоянные хлопоты на кухне! Другой мужчина — это не выход. Три года я живу с вдовцом. Он очень хороший человек, вразумил меня, что я нужна внукам и обязана жить для них. Он их не обижает, принимает как родных. Младший внук очень тянется к нему. Но прошлое не отпускает. Я живу, невольно подчиняясь вкусам, взглядам, советам покойного мужа, чувствую его присутствие, в глубине души зову и жду его. Знаю, что это глупо, но все равно жду. Для чего я все это пишу? Милые, дорогие люди! Берегите друг друга! Чаще говорите ласковые, добрые слова своим любимым. Прощайте друг другу маленькие проступки. Боже! Сколько я не сказала ему ласковых, нежных, добрых слов! Все было некогда. А сейчас говорю ему на могиле и надеюсь, что он меня слышит.

Я стану под дождь,
как под душ,
Я знаю — тебя не дождусь.
Вынесен приговор —
Мне доживать одной.
Но ночью тебя я жду,
И руки к тебе тяну,
И, плача, прошу совет...
Только ответа нет.

Л. Х. Будкова, Миллерово, Ростовская обл.



РАССКАЗИК

Блондинка на лекции решила привлечь к себе внимание, спрашивает профессора: «Скажите, профессор, а почему у вас весь лоб в морщинах?» Тот: «Думаю много...» Блондинка: «Офигеть, что ум с людьми делает! Все извилины повылазили!»

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б www.sienamed.ru
РЕКЛАМА

ЧТОБЫ ДАВЛЕНИЕ... НЕ ДАВИЛО

Сосуды пронизывают весь организм. Отсюда и формула: плохо сосудам = плохо всему организму. Узкие, напряженные сосуды не в состоянии хорошо питать органы и системы. Гипертония буквально держит сердце, мозг, печень и другие важные системы организма на голодном пайке. Поэтому, решая проблему гипертонии, нужно ответить на два главных вопроса: как снизить давление и как провести полноценную реабилитацию организма. Ответы на эти вопросы дает натуральный комплекс АД Норма.

АД Норма содержит два ценнейших компонента – плоды аронии черноплодной и экстракт боярышника, которые обладают выраженными гипотензивными свойствами. Кроме того, боярышник благотворно влияет на сердечную и мозговую деятельность, укрепляет сосуды, успокаивает нервную систему. Арония снижает уровень холестерина в крови, положительно влияет на процесс кроветворения. АД Норма с боярышником и аронией помогает справиться со стенокардией, аритмией, атеросклерозом, сердечной недостаточностью и пр. Курсового приема АД Нормы в течение 1-2 месяцев хватит, чтобы не просто снизить, но и надолго сохранить давление в норме. Кроме того, АД Норма обеспечивает полноценную витаминно-минеральную подпитку организму, ведь в комплексе есть все, что организм недополучал из-за плохой работы сосудов!

При выраженных сердечных проблемах рекомендуется усиленная формула средства – комплекс АД Норма Форте. Эта форма обогащена магнием и калием, в которых нуждается сердце! АД Норма и АД Норма Форте помогут усмирить гипертонию и возместить ущерб, нанесенный организму!

АД НОРМА И АД НОРМА ФОРТЕ ПОМОГУТ УСМИРИТЬ ГИПЕРТОНИЮ И ВОЗМЕСТИТЬ УЩЕРБ, НАНЕСЕННЫЙ ОРГАНИЗМУ!

Телефон «горячей линии»: 8-800-333-10-33

Спрашивайте в аптеках!

Звонок по России бесплатный. Часы работы: пн-пт - 09.00-19.00; сб - 10.00-19.00; вс - выходной

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.Е.009748.04.11 от 11.04.2011 г.
СГР № RU.77.99.11.003.Е.046416.11.11 от 10.11.2011 г.
ООО «РИА Панда». ОГРН 1027806083117

www.riapanda.ru

Пёр Серёга на таран

Услыхав какое слово,
В нужную позицию
Стать чиновники готовы?
Верно...

Я, с трибуны речь услышав,
Рассудил примерно так:
«У трибуна едет крыша,
А под нею пуст...»

У меня больной вопрос —
Это теща-кровосос.
Только дай вампирше повод,
Присосется, словно...

Получил я в школе «пару».
Но пройдет оплошность даром:
Папа к телику приник,
Не проверив мой...

Я теперь решил худеть
И о талии радеть.
Торты я сейчас не ем,
Только слизываю...

Мурка лезла к чашке дога.
Тот пугнул ее немного:
«Убирайся, киска!
Не для кошек...»

Колька в городе бывал
И стриптиз там повидал.
«Совершенно, — говорит, —
Потеряли девки...»

Любит милая простое
Под руку хождение.
Мне ж не нравится пустое...

Там рискованно идти,
Где пасут скотину:
Очень часто на пути
Поджидает...

Всем на зависть жил Емеля.
Сеть возьму я на неделе,
По болотцам поищу-ка,
Попадется, может...

В охмуряже Ваня шарит,
Хоть и парень от сохи:
Симпатичным девкам дарит
Он француз-ские...

Мне сегодня не везет:
Перешел дорогу кот.
Ковыряюсь вновь в машине.
В третий раз спустила...

На свидание к Светлане
Я домой пришел с цветами,
Но войти во двор не смог:
У калитки злобный...

Настроенье отражают
У подруженьки глаза.
Коль зарницами сверкают,
Надвигается...

Чуть качнуло нас волной,
Как раздался визг и вой.
Приструнил детей:
«Без паник!
Здесь матрас, а не...»

В гости друг пришел.
Отлично!
Ставлю литр земляничной.
Заболтались мы настолько,
Глядь — уж кончилась...

С милкой мы уединились.
Утром все на нас косились.
Оказалось: в кустиках
Сильная...

На супруга Зина лает
И тогда лишь затихает
Ненадолго, если муж
В дом принес солидный...

Ох, как зла любовь земная!
Мне Оксанка нравится,
Хоть она, отлично знаю,
Вовсе не...

Сплошь и рядом молодежь
Ты в деревне не найдешь.
В запустение пришло
Не одно уже...

Стас не слесарь и не сварщик,
А маляр-чернопиарщик.
Репутацию измажет —
Будет та черней, чем...

Переплюнуть чтоб Гудини,
В прорубь Фрол нырнул со льдины.
Мужику бы был каюк,
Если б вдруг не вышел...

Землепашцам нашим вдруг
Предложили нано-плуг.
Вертят диво мужички,
Как мартышка та...

Чем больше выходит новомодных вещей для девушек, тем меньше мужчины понимают, как их раздевать.

Коли нет у вас ботинок,
Ни к чему вам гуталин.
Если нет автомашины,
Что вам цены на...

Люди правду говорят:
Алкоголь, конечно, яд.
Но за радость, за успех
Выпить стопочку не...

Проглотил батарейку случайно Федул.
Ожидает его электрический...

Бюст чрезмерно наша Алла
Силиконом накачала.
Выпадают груди те
Из любого...

Как стемнеет (слышишь, Маш?),
Приходи ко мне в шалаш.
Из жердей и покрывала
Я построил нам...

На Земле всегда стреляют,
Вечно войны, ссоры, драки.
А мириться помогают
Люди в форме цвета...

Мачо флирт заводит тонкий
С симпатичною девчонкой.
Знать, готовит сердцеед
Ту блондинку на...

За Фомой медведь погнался.
Тот насилу оторвался.
Удручает лишь одно:
На штанах теперь...

Раз в неделю будь голодным,
А иначе ты умрешь
Толстяком, в руках холодных
Сжавшим вилку или...

Мне не сватайте артиста.
Выйду я за мазохиста:
Ведь такому не нужна
В доме добрая...

Босс худеет: начал он
Делать утром моцион.
Раз за ним погнался пес.
Босс проделал легкий...

За отзывчивый характер
На подводных крыльях катер
Подарил дедку Мазаю
Щедрый новый русский...

Дочка платьице надела.
Как сквозь сетку видно тело.
Говорю девчонке: «Юль!
Эта ж ткань — для окон...»

Коль капуста где поспела,
То козел ее найдет.
На охоту можно смело
Отправляться в...

Васька, бывший зав. сельмагом,
Стал сегодня «белым магом».
У него дипломов кипа.
Правда, все — сплошная...

Сашка с бабами гуляет,
А с женою не живет.
Все плейбоя осуждают,
Даже наш блудливый...

Чтоб добро никто не спер,
На воротах есть запор.
Но однажды хитрый вор
Перелез через...

Нас в театр пригласили,
Мы в буфете пиво пили.
Нам ведь, пролетариям,
Что хорал, что...

Только дал я подаянье
Нищей внучке Мастрояни,
Клянчит дань еще один —
Лейтенанта Шмидта...

Гость приехал к дяде Вале,
И с тех пор они бухали.
Через месяц этот гость
Чуть не съехал на...

О Петра супруга точит
Свой язык, как о брусок:
Вместо водки тот не хочет
Пить полезный вкусный...

Мастер, что меня учил,
Круг без циркуля чертил.
Я же, как ни рисовал,
Получал кривой...

Если бабе на бедро
Помещается ведро,
Абсолютно нету смысла
Брать к колодцу...

Говорят, не отличаю
От курсовки я курсор.
Это, братцы, заявляю,
Клевета и...

Любит плакаться народ,
Что по-нищенски живет.
Но коль в гости ты пришел,
Враз накроют царский...

Влево — лошадь потеряешь,
Вправо — шею поломаешь.
А поедешь прямо,
Ждет с навозом...

Жизнь — игра, общеизвестно.
Каждый в ней — простой актер.
Но тогда вопрос уместный:
Кто ж в ней все же...

Мы с Семеном в день осенний
Порезвились как-то в сене.
А пришла домой я к Сене,
Не пустил он даже в...

Наш народ не замечает,
Что коррупция мельчает.
Взятки будут брать, пока
Есть в верхах своя...

У соседки Маргариты
Стати обалденные!
Я бы смело дал ей титул:
Наша «мисс...»

На рыбалке испугался:
Что за чертик мне попался —
Злой, колючий, словно еж?
Оказалось, это...

Составил АЛЕКСЕЙ МЯТЫГИН

Как там, у них?

О секретах красоты

Мы восхищаемся роскошными волосами индианок, фигурой бразильянок, хрупкостью француженок. Читайте о секретах красоты женщин разных стран.

АЗИЯ

Каждая вторая азиатка мечтает иметь такой же разрез глаз, цвет кожи и форму носа, как у европейки. И она работает на это всю свою жизнь. Большинство зажиточных японок в день своего совершеннолетия получают от родителей деньги на первую в их жизни пластическую операцию. Чаще всего к хирургу обращаются с просьбой сделать «европейское веко», проще говоря — увеличить глаза. Есть и те, кто просит подкорректировать нос, как бы выдвинуть его вперед.

Те, для кого пластические операции недоступны, чтобы приблизиться к своим стандартам красоты, выбеливают волосы и кожу, используя кремы и солнцезащитные средства, гели. Здесь осветляют даже кожу в области подмышек и соски. Многие азиатки отбеливают лицо с помощью риса и кокосового молока. Результат: и в 40 лет эти женщины сохраняют юный вид.

Для отбеливания лица процедите крутой отвар риса, разлейте в формочки — и в холодильник. Протирайте лицо перед сном.

СКАНДИНАВИЯ

Скандинавки помешаны на здоровом образе жизни. Они считают, что невозможно иметь густые волосы, чистую кожу и идеальную фигуру, если регулярно не заниматься спортом и не питаться правильно — под этим они подразумевают свежие овощи и фрукты в больших количествах.

Зимой красавицы совершают продолжительные лыжные прогулки, летом — обязательно бегают по утрам и регулярно посещают сауну. В любое время года едят только здоровую пищу, практически во все блюда добавляя чернику. В школах и в больницах, в крупных фирмах есть сауны — там проводятся и деловые, и дружеские встречи. После горячего пара скандинавы обязательно принимают холодный душ — такая контрастная процедура помогает сохранить кожу упругой. Тушь, тональный крем и помада есть в портфеле у каждой скандинавки со школьной скамьи.

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА

Здесь женщины следят за собой с пеленок. Девочки с 10 лет уже отлично танцуют сальсу, самбу, бачату или танго. В танце задействуются различные группы мышц, они делают фигуру подтянутой.

Поддерживать тело в идеальной форме помогает местная кухня: в блюда добавляют острый перец чили. Он признан лучшим среди природных средств борьбы с лишним весом. Перец добавляется в первые блюда и даже в десерты.

Придя на пляж, латиноамериканские женщины тоже не теряют времени даром. Они усердно натирают ноги песком. Таким образом они массируют кожу, удаляют ее ороговевший слой, стимулируют кровообращение. У целлюлита нет шансов!

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЕВРОПА

Главное для европеек — быть здоровой, и этого достаточно, чтобы чувствовать себя уверенными. Европейские женщины тратят на косметику мало денег и средств. Декоративной же косметикой практически не пользуются. Для них макияж — это пытка. Европейкам достаточно помыть голову, чтобы выглядеть привлекательной. Волосы они красят, как правило, тон в тон. И практически никогда не отращивают длинные ногти. Наращенные ногти и вовсе считают признаком дурного тона.

Ситуация

К утру глаза отекли

Возможно, вы сами виноваты? Ищем причину.

1 Вы пьете много жидкости или едите острую или соленую пищу перед сном.

Что делать? Заварите листовой зеленый чай и выпейте большую кружку за 15-20 минут до завтрака. Он поможет быстро вывести лишнюю жидкость.

* Пейте меньше жидкости за 2-3 часа до сна. На ужин лучше есть неострые блюда из овощей и фруктов.

2 Припухлость под глазами может появиться из-за неправильно подобранного или неграмотно нанесенного крема для век.

Что делать? Легкими движениями протрите кожу век льдом из настоя ромашки. Он мгновенно освежит кожу и снимет припухлость.

* При макияже используйте подводку или карандаш только для верхнего века.

* Не используйте в области глаз крем, предназначенный для лица, а также дневные кремы для век. Старайтесь хранить кремы для век в холодильнике.

3 Неправильная подушка может спровоцировать появление отеков.

Что делать? В течение 3-5 минут энергично подвигайтесь: разомнитесь, попрыгайте. Это активизирует кровообращение.

* Если в запасе есть 15-20 минут, смочите кожу под глазами водой, прилягте на ровную поверхность и приложите к векам по свежесрезанному ломтику картофеля. Через четверть часа умойтесь и нанесите на кожу век легкий крем от отеков.

* И обязательно приобретите ровную подушку. Старайтесь засыпать лежа на спине, а не на боку или животе.

Чтобы сузить поры

● **Липовая маска.** 1 ст. ложку измельченных цветков липы залейте 1/2 стакана горячей воды и подогрейте до загустения. Затем остудите и нанесите толстым слоем на лицо. Через 15-20 минут остатки снимите спонжем, умойтесь и нанесите увлажняющий крем.

● **Медовая маска.** Смешайте по 1 чайн. ложке меда, теплого молока, картофельного крахмала и соли до образования кашицы. Наносите смесь на лицо слоями, используя ватный тампон. Оставьте на 20 минут, затем умойтесь сначала теплой, а затем прохладной водой.

● **Компресс из шиповника.** 2-3 ст. ложки сухих листьев шиповника залейте горячей водой и оставьте, пока смесь не станет приятно теплой. Процедите, намочите в настое салфетки, отожмите и наложите на нижнюю и верхнюю часть лица. Держите 5-7 минут, затем ополосните лицо и нанесите увлажняющий крем.

Полезно знать

● **Для сухой и нормальной кожи лица** приготовьте питательный крем из 1 ст. ложки кашицы плодов хурмы, растертой с 1 ст. ложкой сливочного масла, желтком и 1 чайн. ложкой меда до получения однородной массы. Крем нанесите на лицо на 20-30 минут, излишки снимите бумажной салфеткой.

● **Маска для сухой и нормальной кожи.** Овсяные хлопья геркулес измельчите в кофемолке. К 1 чайн. ложке геркулеса добавьте по 1 чайн. ложке желтка куриного яйца и сметаны, все тщательно размешайте. Маску наложите на лицо на 20-30 минут.

● **Тонизирующая маска.** Чтобы сделать кожу упругой и придать ей матовый оттенок, возьмите по 1 ст. ложке тертого хрена и дрожжей, разведите теплым молоком или сливками. Нанесите смесь тонким слоем на кожу. Через 15-20 минут смойте маску теплой водой и смажьте лицо увлажняющим кремом. Процедуру делайте 1-2 раза в неделю в течение 1,5-2 месяцев.

«Гармония» для Вашего здоровья и долголетия

Аппарат «Гармония» (биокорректор) — для усиления иммунитета и очищения крови. Применяется при 70 видах недугов. Служит свыше 30 лет. Комплексно восстанавливает иммунитет и биоэнергетику человека. Очищает любые жидкости и кровь. Убирает СХУ, ССЗ-легочные, корректирует вес и зрение. Стоимость: 2 шт. - 3500 руб. (включая почту).

•**Научные труды** - Двойрин Г.Б. «Витаология» (3 книги) - 600 руб.; Павлов В.И. (6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Липовский Ю.О., Стоун Дж. (3 книги) - 50 руб. за 1 шт.; **Неумывакин Ю. (6 книг) - 600 руб за 1 шт. - НОВИНКА!** Багиров Э.М. (6 книг) - 600 руб за 1 шт.; Пучко Л.Г. (6 книг) - 700 руб. за 1 шт.; Исаченко М.Г. (3 брош.) - от 300 руб.; Коновалов С.С.(6 книг) - 600 руб. за 1 шт.; Справочники о минералах, ЗДОРОВЬЕ - и любые на заказ.
•**маятник** и инструкция к нему - 300 руб. (со схемами - 500 руб.); **нефритовая подушка** - 1000 руб. и 1500 руб. Разнообразные **массажеры** (12 видов) - 300-500 руб.; **активатор воды** (кремний, шунгит, кварц на 5 лет); **биокорректор «Биомаг»** (купон с магнитными кристаллами меди) - 3500 руб., **антихрап, медные пластины и браслеты** - 500-1000 руб., **гармонизаторы** (цилиндры фараона) - от 1000 руб.; **пирамиды, шары, браслеты, подвески, бусы, авторские работы - выставки «МИР КАМНЯ» на заказ.**

РЕКЛАМА №8206

**Тел.: (911)375-42-44, (962)704-32-12.
КОНСУЛЬТАЦИИ и ЗАЯВКИ по адресу:
192076, Санкт-Петербург, М-076, до востребования,
Исаченко Михаилу Г. E-mail:garmonija777@yandex.ru**

ДОЛГОЖДАННОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОДАГРЫ

Подагра... Эта болезнь королей стала сегодня одной из самых распространенных проблем с суставами. Но трудно чувствовать себя королем, если суставы жжет и выкручивает. Сразу приходит на ум поговорка: «Здоровый нищий счастливее больного короля». Но подагра — не повод отчаиваться. Если раньше даже короли не могли найти действенное средство против этой болезни, то теперь такая возможность есть у каждого.

Подагра — повышение сверх нормы уровня мочевой кислоты в крови, вызывающее отложение в области суставов острых кристаллов ее солей. Результат — воспаление и боль в суставах, порой нестерпимая. Подагра считалась едва ли не приговором, пока в Южной Африке не обнаружили уникальное растение — мартинию душистую. На основе экстракта ее корней, в которых и таилось спасение от подагры, наши ученые создали уникальный препарат — ФУЛФЛЕКС. Харпагазиды, содержащиеся в препарате, обладают способностью связывать излишнюю мочевую кислоту в крови и выводить ее из организма. Это значительно облегчает состояние страдающего подагрой. ФУЛФЛЕКС уменьшает боль в суставах, усиливает их подвижность, снижает отечность, обладает противовоспалительным действием. Использование в ФУЛФЛЕКСЕ наиболее концентрированной формы экстракта мартинии душистой позволяет принимать его всего 1 раз в день. Это выгодно отличает его от многих средств. Нанесение одноименного крема на сустав усиливает целебный эффект.

ФУЛФЛЕКС — ваш надежный союзник против подагры.

ПОДАГРА СЧИТАЛАСЬ ЕДВА ЛИ НЕ ПРИГОВОРОМ, ПОКА В ЮЖНОЙ АФРИКЕ НЕ ОБНАРУЖИЛИ УНИКАЛЬНОЕ РАСТЕНИЕ — МАРТИНИЮ ДУШИСТУЮ.

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33**

(Звонок по России бесплатный. Часы работы: пн-пт 09.00-19.00; сб 10.00-19.00; вс выходной)

Спрашивайте в аптеках!

РЕКЛАМА №0321

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.Е.009747.04.11 от 11.04.2011 г.
СГР № RU.60.01.01.001.Е.000027.06.11 от 27.06.2011. ООО «РИА Панда». ОГРН 1027806083117

www.riapanda.ru

Бог в помощь

Икона целителя Пантелеймона

ЕМУ МОЛЯТСЯ О ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА И СПАСЕНИИ ДУШИ.

«О, великий угодниче Христов, страстотерпче и врачу многомилостивый Пантелеймоне! Умилосердися надо мною, грешным рабом, услыши стенание и вопль мой, умилостиви небеснаго, верховнаго Врача душ и телес наших, Христа Бога нашего, да дарует ми исцеление от недуга, мя гнетущаго.

Приими недостойное моление грешнейшаго паче всех человек. Посети мя благодатным посещением. Не возгнушайся греховных язв моих, помажи их елеем милости твоея и исцели мя; да здрав сый душею и телом, остаток дней моих, благодатию Божиею, возмогу провести в покаянии и угождении Богу и сподоблюся восприяти благий конец жития моего.

Ей, угодниче Божий! Умоли Христа Бога, да предстательством твоим даует здравие телу моему и спасение души моей. Аминь».

Публикуется по просьбе Н. В. Мордовина из Кемерово

Люди и звери

Такой случай

Степную лисицу поймали в самом центре Омска в жилой пятиэтажке. На незваную гостью среагировал пес супругов Дмитриевых, когда они возвращались с вечерней прогулки домой. Пустившись за ним в погоню, люди обнаружили на площадке пятого этажа перепуганную лисицу. Елена и Алексей хорошо осведомлены, что как раз лисы являются разносчиками бешенства в Омской области, поэтому, перекрыв лисице путь вниз, вызвали службу спасения. Сейчас рыжехвостая проходит обследование. Если она не окажется инфицированной бешенством, ее увезут в ближайший лес и отпустят на волю.

■ «ЛАДА» — ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ В МИРЕ МАРКА МАШИНЫ, КОТОРАЯ МОЖЕТ СЛОМАТЬСЯ, СТОЯ В ГАРАЖЕ.

■ ОПЫТНАЯ СОРОКОНОЖКА МОЖЕТ ДАТЬ ОДНОВРЕМЕННО 39 ПЕНДЕЛЕЙ.

■ СОВЕТ ДЛЯ ЛЫСЫХ: НАМАЗАТЬ ГОЛОВУ МЕДОМ, ПОДОЖДАТЬ ТРИ ДНЯ, ЗАТЕМ СИЛЬНО ХЛОПНУТЬ В ЛАДОШИ — МУХИ УЛЕТЯТ, А ЛАПКИ ОСТАНУТСЯ.

О нечистой силе

ЧЕРТИ, ДОМОВЫЕ, ЛЕШИЕ, КИКИМОРЫ, ОБОРОТНИ, РУСАЛКИ, — ОДНИМ СЛОВОМ, ЗЛЫЕ ДУХИ ИСПОКОН ВЕКОВ НЕ ДАЮТ ПОКОЯ НАРОДУ.

Откуда они взялись

Первая версия: вся земная нечисть была создана высшими божественными силами, или самим Богом, или сатаной. По второй версии нечистая сила появилась из «неправильных» покойников (например, самоубийц), людей, похищенных нечистой силой, и детей, появившихся на свет от какой-нибудь нечисти.

Где они обитают

Нечистая сила вездесуща: с ней можно встретиться в любом месте и в любое время. Но чаще всего нечисть живет в «нечистых» местах: лесных дебрях, на болотах, перекрестках дорог, в банях, в подполах, в местах, где происходили магические ритуалы или убийства, и, наконец, много нечисти на кладбищах.

Как нечисть относится к людям

С человеком у нечистой силы запутанные отношения. С одной стороны, нечисть на то и нечисть, чтобы не любить того, кто был создан по образу и подобию Божию; с другой — при правильном обращении нечистая сила может быть полезна человеку. К примеру, домовой обычно все путает, прячет и ломает в том доме, где его не ценят и не заботятся о нем. Но если с ним дружить, он становится помощником и защитником человека.

Как действует нечистая сила

Нечисть может пугать человека звуками и прикосновениями, душить во сне, щекотать, сбивать с пути, заводить в опасные места, наводить беспорядок в доме, привлекать болезни и, наконец, искушать людей разными греховными соблазнами. Наиболее активна нечистая сила в нехорошие времена года, суток или жизни человека. В Святки и ночь на Ивана Купалу, в глухую полночь и жаркий полдень происходит разгул нечисти. Время от рождения до крещения ребенка тоже опасно.

Как защититься от нечистой силы

Искренне верить в Бога или, по крайней мере, в свои собственные силы. Еще ни один искренне верящий в хороший исход событий человек не стал жертвой злых духов. Всем, кто не желает встречаться с нечистой силой, рекомендуется как можно реже бывать в местах ее обитания. Если надо пройти через кладбище, то постарайтесь хотя бы не делать этого в полночь, а еще лучше — выберите другой маршрут.

ДЛЯ ЗАЩИТЫ НЕПЛОХО БЫ ИМЕТЬ КРЕСТ ИЗ РЯБИНОВЫХ ВЕТОЧЕК. И ЛЮБАЯ, ДАЖЕ САМАЯ ТЕМНАЯ СИЛА ОБОЙДЕТ ВАС СТОРОНОЙ.

Ёшкин кот!

НАШЛА МЕШОК БРИЛЛИАНТОВ...

34-летняя Ольга из Красноярска возвращалась с работы, зашла в лифт и заметила в углу три прозрачных пакетика.

Рассмотрела, а там сверкающие камни, сразу видно — не простое стекло. Пересчитала — 476 камней. Женщина пошла к знакомому ювелиру, он подтвердил: бриллианты, стоимость каждого около 600 рублей. Ольга сдала драгоценности в полицию. Владельца драгоценных камней до сих пор ищут...

ЗА 11 ЛЕТ ОБОШЁЛ ВОКРУГ СВЕТА

56-летний уроженец Монреаля Жан Беливо вернулся домой после 11-летнего путешествия вокруг света.

Он ушел из дома 18 августа 2001 года, в день своего 45-летия, чтобы обойти пешком весь мир и побороть депрессию, связанную с неудачей в работе. С собой он прихватил лишь маленькую тележку со спальными принадлежностями и 4000 долларов. За 11 лет канадец преодолел около 76 тысяч километров и побывал в 64 странах. Ему приходилось ночевать на улицах, в приютах для бездомных и в домах добрых людей. По словам канадца, в Судане он серьезно заболел, в Эфиопии его задержали и посадили в тюрьму на один день, а в ЮАР на него напали два пьяных человека.

Заметила, что, если пожелаю кому-то зла, оно возвращается ко мне

АЙБОЛИТ

Когда мне исполнилось 20 лет, стала замечать: все, что ни скажу, сбывается. Сначала думала, что это совпадение. Но не тут-то было! Знаете, как я вышла замуж? Посмотрела на незнакомого парня и сказала, что он мой. Так и получилось. Совпадение? Дальше — больше! Собрались с мужем на кладбище. Только выехали из города, меня дернуло, и я сказала мужу, что колесо скоро отпадет. Посмеялись, но тут началась гроза, поднялся сильный ветер. Проехали метров сто, и в машине сломалась задняя балка! Муж обиделся на меня и сказал, что это я накаркала. В сентябре 2011 года муж купил автобус, сказал мне, что его привезут через две недели. Я говорю: «Не через две недели, а под Новый год». Так и получилось.

Меня очень беспокоила эта моя способность предвидеть. Решила поговорить с мамой. Она рассказала, что, когда мне было четыре года, нас обокрали. Я сказала, что знаю дядю, который украл магнитофон. Когда мы к нему пришли, он стал отпираться. Тогда я поманила его пальцем, попросила, чтобы он наклонился, и сказала: «Это ты, я знаю, Боженька тебя накажет». Через две недели этот человек умер от пьянки. И еще техника у меня всегда ломается. Стиральная машина, электронные весы, компьютер всегда выходят из строя. Сотовые телефоны меняю как перчатки.

Что делать? Муж меня боится. Он уже просит, чтобы я молчала. Но если я ничего не говорю, меня начинает трясти. Знаю — и все тут. Я и сама боюсь. Заметила, что, если желаю кому-то зла, оно возвращается ко мне. Стараюсь не думать о людях плохо. Может, у кого-то такие же проблемы?

Е. Ю. Скрябина, Пермский край

Есть такая примета — **Не навреди**

Битой посуде не место в доме

ЭТИ ВЕЩИ МОГУТ ПРОВОЦИРОВАТЬ СЕМЕЙНЫЕ ССОРЫ И НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ.

Старая обувь и одежда

Милые сердцу тапочки хороши только в целом виде. Как только обувь сносилась, от нее нужно избавляться. То же относится к вещам. Не стоит превращать дом в склад старых поношенных вещей. Все это притягивает отрицательную энергию. Выбрасывать все подряд, конечно же, не стоит, а вот провести чистку шкафов никогда не поздно.

Битая посуда

Посуда — отдельный разговор: выбрасывать плохую жаль, а пользоваться хорошей тоже... жаль. Мы ставим хорошую посуду на полочки в сервант, а плохой пользуемся ежедневно. И каждый день удивляемся: почему со здоровьем проблемы и в личной жизни не так? Ведь трещины на посуде дают трещины в судьбе, и это совсем не мистика. Тарелки символизируют собой семью, уют, достаток. Не нужно жалеть сервизы и дорогие наборы. Живем один раз, а хорошей посуды на всех хватит.

Вьющиеся растения

Цветы в доме — это хорошо, но не вьющиеся. Такие растения притягивают к себе разные болезни. Однако, если растение находится на внешней стороне дома, оно защитит его от дурного глаза и неприятностей. Пусть вьющиеся растения находятся вне вашего дома, так вы будете уверены в своей защите.

Сухой камыш и ковыль

Не каждая икебана украшает дом, и в первую очередь это относится к сухому камышу и ковылю — они приносят несчастье. Правильно подобранные растения улучшают настроение, избавляют от болезней и способствуют согласию в семье. Поменяйте камыш на бегонию, а хвойные веточки приносите в дом лишь во время зимних праздников — так вы надолго зарядитесь позитивной энергией.

Святой Николай сохранил...

Решила я поехать в гости к своей сестре в Днепропетровск. Утром мы с дочками присели, как говорится, на дорожку.

Перед выходом из дома я прочитала «Отче наш», и у меня возникло желание прочитать хотя бы короткую молитву Николаю-угоднику. Ведь он является покровителем всех путешествующих на земле, на воде, а также небесным защитником маленьких детей. Пока не вышла за порог, все твердила про себя «Николаю-угодниче, защити, сбереги нас от всяких бед в пути. На тебя уповаю...» Слишком набожной я никогда не была, но в Бога верила. Знала несколько молитв основных и ходила в церковь по большим праздникам... В то утро на меня напала непонятная тревога. Я все повторяла и повторяла молитву святому Николаю. Дорога предстояла дальняя, еду с двумя маленькими дочками — 2,5 и 5 лет.

Однако несколько часов в дороге пролетели легко. Вот уже и Днепропетровск. На вокзале меня встретили двоюродный брат и сестра. Дома, после вкусного обеда, решили покатать детей на лодке.

У мужа сестры своя моторная лодка. Отправились на лодочную станцию. Лодка оказалась вместительной, с широким дном и высокими бортами. В ней без труда могли бы поместиться несколько взрослых. Сестра с детьми села на дно лодки. Брат сел рядом. Зять был у руля, а я умостилась на корме. Добрались до пляжа. Позагорали несколько часов, покупались, потом устроили пикник.

На обратном пути я опять уселась на корму, ко всем лицом, к реке спиною. Настроение чудесное! Болтаем, песни поем, рассказываем смешные истории, анекдоты... И вдруг посреди этого веселья у меня в голове так ясно зазвучало, будто в ухо кто говорит: «Обернись! Оглянись же!» Я даже вздрогнула. А мужской голос не умолкает: «Оглянись, оглянись!» Оглядываюсь и вижу, что впереди большущий бетонный буй и мы летим на него. До удара осталось несколько секунд. Кричу нашему рулевому: «Выворачивай, там буй, выворачивай!» Он чудом вывернул в сторону. И, как в замедленной съемке, буй проплыл рядом с бортом. Страшно подумать, что было бы, произойди столкновение. Лодка, скорее всего, перевернулась бы. Мы, взрослые, может, и не погибли бы. А дети?

Вернулись домой, нас всех колотило. Сестра все удивлялась: «Как это ты, сидя спиной к реке, увидела буй?» А про себя я подумала: «Это нам помог святой Николай, небесный покровитель детей и всех путешествующих на земле и воде...»

Светлана, Рязанская обл.

Такая история

Месяц назад чуть не развёлся с женой. А началось всё с поноса...

АЙБОЛИТ

В какой-то момент реально возникло желание бросить все и уйти куда глаза глядят. А началось все с поноса. Такое у меня с животом случилось, что из туалета выйти не мог ни дома, ни на работе, и лекарства никакие не помогали. И главное, понять никак не мог почему — ничего опасного в рот не брал. Потом в карманах вещи какие-то странные стали попадаться — пучки травы, разноцветные веревочки, узлами перевязанные. Оказывается, все это мне супруга подкладывала. Ира ни за что не созналась бы сама, да только я ее на месте преступления поймал — на кухне, когда она мне в суп дрянь какую-то сыпала. Уморить меня, думаю, решила. Припер к стенке, ей деваться некуда — все и выложила. Оказывается, начиталась она где-то про кризисные периоды в жизни супругов. Дескать, муж на пятом году уйти запросто может, и решила принять профилактические меры. Пошла к бабке-целительнице и заказала у нее приворот. Траву и веревки в карманы, а порошок — в еду. Это из-за него я с унитаза слезть не мог. Ладно, что поносом отделался, а если бы вообще от этой травы помер? Простил я Ирку, только поклясться заставил, что больше так делать не будет. Вот бы эту знахарку такой гадостью накормить! Думаю, если несколько дней в сортире просидит, желание пудрить людям мозги у нее навсегда пропадет.

Андрей, Воронеж

Я пыталась истребить цветок-плакун, но он продолжал жить — и я смирилась

АЙБОЛИТ

Когда я была еще ребенком, у моей бабушки рос в доме цветок. Называли его по-деревенски плакун. Никто держать этот цветок в доме не хотел, хотя он был красивый. Говорили, что он предсказывает беду. Бабушка давно умерла, а этот цветок и по сей день живет в моей квартире. Я узнала, что его называют декоративная крапива. Рассадила его во множество горшков, и, так как он может вырастать до размеров фикуса, у меня образовался целый лес. Когда дела у меня и моей сестры идут хорошо, то цветок ярко-вишневого цвета, когда хуже — меняет окраску на зеленый с белым. Ну а когда на пороге беда или кому-то из семьи грозит смерть, то все до единого листика покрываются мелкими каплями. Цветы стоят в разных комнатах, но покрыты каплями все. Перед смертью матери цветок плакал три дня, перед смертью отца — один день (он умер внезапно). Я пыталась истребить этот цветок, но он даже без полива продолжал жить. Больше я не сопротивляюсь, и мой предсказатель не подводит.

Г. Н. Марчук, Московская обл.

Авось поможет

Притянет деньги кошелёк

ДЕНЬГИ НЕ ЛЮБЯТ НЕУВАЖЕНИЕ

Деньги не любят неуважение к себе. Не храните в кошельке старые чеки, записки, проездные билеты и прочий мусор. В захламленном портмоне деньги попросту не водятся. Кстати, кошелек способен многое поведать о своем хозяине. Если в кошельке много лишних вещей, купюры скомканы и беспорядочно валяются, обязательно наведите порядок в своей жизни. В любом случае деньги приживутся в вашем кошельке, только если им будет там уютно.

ТРИЖДЫ ПРОШЕПЧИТЕ...

Чтобы в доме был достаток, когда стол будет накрыт, но за него еще не сели, обопритесь обеими руками о его краешек (в каком месте, значения не имеет) и, глядя на еду, трижды прошепчите: «Как есть, так останется, так и будет с помощью Божьей. Аминь». Затем перекреститесь и осените крестным знамением стол.

За гранью

На Волыни произошло чудо. В селе Береговом сами собой обновились столетние иконы. Дом около семи лет пустовал, и владельцы решили передать его церкви. Местный священник, отец Андрей, приехал посмотреть на подарок и нашел в доме иконы. Они были очень ветхими, им, как выяснилось позже, было больше 90 лет и достались они потомкам еще от прабабки, но... краска и позолота на них стали яркими, а вот края остались прежними — ветхими. После того как иконы передали в церковь, прихожане в течение нескольких дней толпами шли поклониться и прикоснуться к чуду.

■ В ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ТОЖЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ УСИЛИТЕЛИ ВКУСА. ОНИ НАЗЫВАЛИСЬ «ДЕФИЦИТ» И «ОЧЕРЕДЬ».

■ ВСЕ ЛЮДИ ДЕЛЯТСЯ НА СОВ (ВСТАЮТ И ЛОЖАТСЯ ПОЗДНО), ЖАВОРОНКОВ (ВСТАЮТ И ЛОЖАТСЯ РАНО) И ДЯТЛОВ — ИЗ-ЗА НИХ СОВЫ ВСТАЮТ РАНО, А ЖАВОРОНКИ ЛОЖАТСЯ ПОЗДНО.

Ну надо же такому присниться! Скучно отцу на том свете, что ли?

АЙБОЛИТ

Пятнадцать лет назад в марте мне приснился сон, будто я с подругой нахожусь на кладбище.

Пришли мы проведать своих родных. Погода теплая, наступает весна... И вдруг я вижу, что среди могилок с большим букетом цветов ходит мой отец — такое впечатление, что он ищет кого-то. Я, не отводя взгляда, наблюдаю за ним.

— Куда ты все время смотришь? — спрашивает подруга.

— Да вот слежу за отцом, — отвечаю.

— У тебя что, глюки? Он же давно умер... — а сама оглядывается по сторонам.

Вижу, отец положил цветы на чью-то могилку, постоял около нее и ушел. Я оставила подругу и направилась к тому холмику. Могилка свежая. Поднимаю глаза и... На простеньком обелиске на меня смотрела фотография младшего брата, там же была дата смерти — 8 мая.

Проснулась я вся в поту. Ну надо же такому присниться?! Мой брат еще молодой. Неужели отец решил забрать его к себе? Скучно ему там, что ли, стало через 6 лет? На работе рассказала свой сон коллегам. «Не вздумай брату рассказать! Мало ли что у него на уме!» — посоветовали мне. А спустя время и сама забыла про свой страшный сон.

В апреле брат женился. Сказал, что нагулялся, мол, уже 25 лет и пора обзаводиться семьей. Купил мотоцикл, сдал на права. Однажды он с друзьями решил прокатиться. Хотел взять с собой и жену, но она уже была беременна и отказалась от прогулки. Ничто не предвещало трагедии и что мой сон станет реальностью через 2 месяца. А 8 мая, вечером, в мою дверь позвонили... Я не сразу смогла сообразить, о ком идет речь — у меня два брата... Вот так погиб мой младший братик — не справился с управлением. Теперь верите, что есть вещие сны?

Людмила Андреева, Мурманск

Ты б в пожарные пошёл?

Трудно поверить, но эти отважные огнеборцы суеверны. Они всерьез боятся черных кошек, числа 13 и не слишком жалуют женщин. Практически весь день пожарного состоит из ритуалов. Хотя сами пожарные считают, что суеверия здесь ни при чем. Другое дело — приметы.

Каждый пожарный прекрасно понимает: будь ты хоть супергероем, но, если привык полагаться только на себя, рано или поздно огонь тебя поглотит. Нельзя сражаться со стихией на равных, один на один — только в команде, где каждому доверяешь как самому себе.

Трудно поверить, но эти отважные огнеборцы суеверны. Они всерьез боятся черных кошек, числа 13 и не слишком жалуют женщин. Практически весь день пожарного состоит из ритуалов. Хотя сами пожарные считают, что суеверия здесь ни при чем. Другое дело — приметы.

* Заступая на смену, ни в коем случае нельзя чистить сапоги — только после дежурства. Иначе не выпадет ни одной свободной минуты: будете крутиться как заведенные, ездить на вызовы, тушить пожары один за другим.

* Протирать фары и мигалки на пожарной машине в начале дежурства тоже нельзя, иначе скоро придется ехать на вызов, и не исключено, что там будет труп.

* Особая примета связана с вареными яйцами. Яйцо нужно разбивать непременно ложкой — и не дай бог стучать им по столу: сколько раз стукнете, столько пожаров придется сегодня потушить.

* Собираясь по тревоге, нужно сделать несколько глубоких выдохов: это символизирует задувание огня. Если примета будет соблюдена, пожар удастся потушить легче и быстрее.

* Возвратившись с вызова, нельзя мыть каску, даже если она почернела от копоти, иначе не успеете перевести дух, как завоет очередная тревога.

* Пожарные никогда не желают друг другу спокойной ночи — вы, конечно, уже догадались почему?

* Новичков и стариков, выходящих на пенсию, принято с головы до ног обливать водой — так им обеспечивается своего рода иммунитет от огня.

Это только часть примет, которые кому-то наверняка покажутся наивными.

Кошмарики

В отдаленной деревне Пудожского района Карелии в одной семье умер муж. Жена сначала боялась находиться дома одна, поэтому вместе с ней ночевали родственники. На третий день после смерти все проснулись от непонятного шума. Вся мебель шевелилась, раскачивалась, и продолжалось это около часа. Порядок в комнатах ночью не стали наводить. С трудом удалось уснуть. А когда утром проснулись — вокруг идеальный порядок. Как это могло произойти? Старики утверждают, что это работа домового.

Гороскоп с 17 по 30 октября

Ой как вы захандрили... Бросьте! Всё прекрасно!

ОВЕН Дожди вгоняют в тоску, а мысли уносятся обратно в лето? Жаль. Осень — волшебная, яркая пора, и сейчас самое время наслаждаться ее красотами. А чтобы уберечься от осенних инфекций, пейте вкусное снадобье: выжмите сок из средних размеров моркови, свеклы и граната, а также небольшого лимона, добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте. Поставьте этот коктейль на 30 минут в холодильник, принимайте по 2-3 ст. ложки за 1 час до еды.

Достаточно всего двух кусков арбуза, чтобы удовлетворить суточную потребность человека в магнии. В арбузе его хоть отбавляй!

ТЕЛЕЦ Наполните дом живыми цветами — разными, вкусно пахнущими. Поставьте маленький букетик возле кровати, на рабочий стол или там, где обычно завтракаете, — они будут поднимать настроение, наполнять новыми красками ваш день и напоминать об ушедшем лете. К сожалению, осень — не самое лучшее время года для сердца. Поберегитесь, даже если считаете себя здоровым. Не переутомляйтесь и ешьте мед — по 1 чайной или столовой ложке 2-3 раза в день — с творогом, молоком, фруктами, но не с горячим чаем!

БЛИЗНЕЦЫ Сколько осенних листьев поймаете одной рукой в осенний листопад, столько счастливых дней будет у вас впереди — есть такая примета. Даже один лист, пойманный до того, как он коснется земли, предохранит от простуды. А вот засохшие листья в доме лучше не держать, особенно если их принесли свежими и зелеными, а они вдруг завяли... Сны в этот период могут приоткрыть завесу тайны над близким будущим. И скорее всего, они окажутся приятными.

РАК Отправляйтесь на прогулку, даже если идет дождь — в этом и есть особая романтика осени. Так приятно ходить под дождем! В ближайшие дни вы единственный будете для окружающих заместителем солнышка! Везде, где появитесь, станет светло и уютно! Вы будете полны энергии и решимости если не горы свернуть, то хотя бы переделать кучу накопившихся за лето дел.

ЛЕВ Самое лучшее лекарство для вас в эти дни — кошка. Она поможет легче переносить все болячки. Достаточно просто взять ее на руки минут на 10-15, и тут же нормализуются давление и сердечный ритм, уйдет нервное напряжение. Кошка предупредит и о приближении недуга. Если она ложится все время на одно и то же место (грудь, живот, ноги), значит, там есть проблема.

ДЕВА Окружите себя солнечным настроением. У природы нет плохой погоды! Пусть солнце светится внутри вас, в самом сердце, и греет. Для вас наступило блаженное время — делайте все, что взбредет в голову. Никакого серьезного вреда своему здоровью вы причинить не сможете. Пользуйтесь моментом. Спите до полудня, наедайтесь вдоволь, ходите в гости. В общем, ни в чем себе не отказывайте!

ВЕСЫ Гоните от себя черные мысли! Осенью организм как никогда чувствителен к стрессам и сердечным проблемам. Каждый раз, когда неприятная мысль посещает вашу голову, вдохните глубоко и на вдохе соберите мысль в комочек. Он, скорее всего, застрянет у вас в области сердца. Выдохните этот ком. Представьте, как он поднимается над вами черным облачком и лопается. Теперь мысленно наполните себя светом, теплом и ароматом свежести и почувствуете облегчение.

СКОРПИОН Поменяйте свое отношение к осени! Осень — не только пора хмурой погоды, слякоти и холода, но и пора цветных листьев, теплых и мягких разноцветных свитеров и шарфов, ярких зонтиков, время сбора гербариев, тыквенного супа-пюре. Попробуйте найти в этом прелесть и убежать от хандры. Улыбайтесь собственным добрым мыслям, и они с радостью подарят хорошее настроение.

СТРЕЛЕЦ Вставать утром для вас будет равносильно пытке, настроения никакого. Днем будет все валиться из рук. И все потому, что ложитесь спать с плохим настроением. Вечером побалуйте себя чем-то вкусненьким, смойте теплым душем весь негатив, который скопился за день — и в постель. Не забудьте укрыться теплым пушистым одеялом — его уже пора доставать из шкафа. Займитесь собой вечером и как можно детальнее представьте, как будете вставать, какую одежду наденете. Дайте себе установку, что предстоящий день будет легким и интересным. У вас обязательно все получится!

В арбузе много железа. Оно легко усваивается и делает ягодку-гигант очень ценной при анемии и резком падении уровня этого микроэлемента в крови.

КОЗЕРОГ Прежде чем браться за какое-то серьезное дело, хорошенько подумайте: а не наступите ли вы на те же грабли? Постарайтесь за этот период не набить себе новых шишек. На ближайшие две недели ваш лучший врачеватель — вода. Примите ванну или сходите в баню. В ванну добавьте отвар ромашки, календулы, мелиссы, а в баню возьмите эфирные масла.

ВОДОЛЕЙ Ой, вы никак захандрили? Осень только вступила в свои права, а вам уже грустно от того, что солнышко светит меньше и скоро будут холода? Бросьте страдать! Все прекрасно! Единственной проблемой в вашей жизни в течение ближайших двух недель может быть лишь чужая зависть. Чтобы быть в форме, каждое утро съедайте 5 штук грецких орехов и ложку темного изюма. Хорошо бы запить эту вкуснятину чашкой зеленого чая.

РЫБЫ Попробуйте погадать на осенних листьях. Если листок взовьется высоко, значит, цель скоро будет достигнута и ваше заветное желание исполнится. Если же понесется низко по ветру, это предвещает получение письма от близкого человека, а если полетит и завертится в воздухе — к свадьбе или к скорому веселому празднику. Встречи и пришедшие вам в голову мысли сыграют очень важную роль. Но не торопите события. Если что-то пойдет не так, как хотелось бы, лучше подождать.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

В следующем номере читайте:

✓ **Женская дружба**
РАНО ИЛИ ПОЗДНО ЭТО ОСТОЧЕРТЕЕТ

✓ **Вы просили рассказать**
УДАЛИЛИ МАТКУ. КАКОЙ ТУТ СЕКС?!

✓ **На приёме у проктолога**
РАК ПОД МАСКОЙ ГЕМОРРОЯ.

Перестаньте беспокоиться и начинайте жить!

Бывает так, что жизнь становится сплошной нервотрепкой — нервы напряжены до предела, все раздражает, все валится из рук, и мир словно окрашивается в сплошной серый цвет.

Если жизнь превратилась в нервотрепку — примите **Релаксозан (Валериана Форте Эвалар). Релаксозан** — это натуральное успокаивающее средство от компании «Эвалар» с повышенным содержанием экстракта валерианы, усиленное экстрактами мелиссы и мяты. Валериана действует в двух направлениях: **успокаивает, снимает нервное напряжение** и одновременно помогает сердцу, улучшая коронарное кровоснабжение. Мелисса также **успокаивает нервную систему**; мята **способствует устранению спазмов.**

Исследования показали: если объединить экстракты всех этих трав в одной таблетке, то их совместное действие оказывается намного эффективнее[1]. Поэтому **тройной состав Релаксозана** более эффективно **помогает контролировать эмоции, снижает нервное напряжение, раздражительность и тревогу**[2]. Важно и то, что Релаксозан — растительное средство (БАД), а не лекарство, и не имеет побочных действий.

С Релаксозаном вы наконец перестанете беспокоиться и начнете жить полноценной жизнью — без нервотрепки, не отвлекаясь на страхи, волнения и беспокойство. И голова останется ясной — Релаксозан не вызывает ощущения «заторможенности».

Принимайте Релаксозан, перестаньте беспокоиться и начинайте жить!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921–40–74.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] «Препараты растительного происхождения в терапии тревожных расстройств». — Врач. № 11, 2008; с. 49-51
[2] Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» №МГ RU.001.П0744, и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия).

реклама ... СоГР № RU.77.99.11.003.Е.010490.04.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-69-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Тираж 194581 экз. Заказ 1027 Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 17.10.2012 г. Подписано в печать 16.10.2012 г. в 13.30. По графику в 14.00
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 302400 экз. 16+